أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة لتحسين السرعة وتحمل السرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم في الأردن

إعداد

رحاب محمد خالد عبيدات

المشرف

الأستاذ الدكتور حـــازم نوري النهـــار

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

أيار ، ٢٠١١

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة **(أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة لتحسين السرعة وتحمل السرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم في الأردن) وأجيزت بتاريخ ٢٠١١/٥/١١**

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتور حازم نوري النهار، مشرفاً أستاذ – علم الاجتماع الرياضي والتدريب الرياضي	....
الدكتور صادق خالد الحايك، عضواً أستاذ – المناهج وتدريس التربية الرياضية	....
الدكتور ماجد فايز مجلي، عضواً أستاذ مشارك – الطب الرياضي والرياضة العلاجية	....
الدكتور حسين حسن ابو الرز ، عضواً أستاذ مشارك – بيولوجيا التدريب الرياضي للمعوقين (جامعة اليرموك)	....

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى :

- روح والدي ووالدتي الطاهرتين . غفر الله لهما وأسكنهما فسيح جناته.
- شريك عمري زوجي الغالي أنس.
- إخواني وأخواتي الأعزاء .

كما أهدي ثمرة جهدي الى:

روح الأستاذ الكبير ومعلمي الجليل الأستاذ الدكتور ابراهيم عادل الشيشاني رحمه الله وأسكنه فسيح جناته

شـــكر وتقديـــر

بعد أن من الله علي بإتمام هذه الدراسة فانه يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر وجميل العرفان الى جميع من ساهم في إنجاز هذه الأطروحة ، فكل الشكر لإدارة ولاعبات نادي الزرقاء الرياضي المشاركات في هذه الدراسة على ما أبدينه من تعاون وما قدمنه من جهد ووقت في تطبيق الدراسة وأخص بالذكر المهندس صالح الغويري رئيس النادي.

وجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ الكبير الأستاذ الدكتور حازم نوري النهار المشرف على هذه الأطروحة على مساعدته ونصائحه المثمرة التي أثرى بها الرسالة، وعلى الوقت والجهد الذين منحني إياهما لإتمام هذه الدراسة.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى الأساتذة الكرام الأستاذ الدكتور صادق الحايك والدكتور ماجد مجلي والدكتور حسين ابو الرز على تفضلهم بمناقشة هذه الأطروحة. وكل الشكر ايضاً إلى السادة المحكمين لما جادوا به من آراء بناءة و نصائح جادة ساهمت في إثراء الدراسة .

وكل الشكر وعظيم الامتنان الى الدكتور أمان خصاونة على المساعدة الكبيرة التي قدمها لي في معالجة بيانات هذه الدراسة إحصائياً.

كما اشكر اعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في جامعة مؤتة على دعمهم وتشجيعهم لي لاتمام هذه الدراسة . واخص بالذكر الاستاذ الدكتور أمجد مدانات عميد الكلية.

فهرس المحتويات

صفحة قائمة الجداول

قائمة الملاحق

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة لتحسين السرعة وتحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم في الأردن

إعداد

رحاب محمد عــبيدات

المشرف

الأستاذ الدكتور حازم نوري النـهار

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة على تطوير السرعة وتحمل السرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبات كرة القدم في الأردن. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة التي اختيرت بالطريقة العمدية من (١٠) مشاركات من لاعبات فريق كرة القدم في نادي الزرقاء الرياضي، قمن بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً. وقد قامت الباحثة بإخضاع عينة الدراسة لاختبارات بدنية ومهارية وفسيولوجية للحصول على بيانات الدراسة. كما قامت الباحثة باستخدام برنامــج التحليل الإحصائي (SPSS) لمعالجة بيانات الدراسة واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t).

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي باستثناء متغير معدل ضربات القلب وقت الراحة الذي أظهر تحسنا ولكن هذا التحسن غير دال معنوياً.

أوصت الباحثة باستخدام البرنامج المقترح باستخدام الكرة لتنمية السرعة وتحمل السرعة في تدريب فرق كرة القدم للسيدات.

الفصل الأول

المقدمة

تعتبر لعبة كرة القدم من أشهر الألعاب الرياضية في الوقت الحالي. وتعد هذه اللعبة معروفة وواضحة لأغلبية شعوب العالم. كما ان أحداثها مؤثرة جدا في عواطف جماهيرها، وقد مرت تلك الرياضة بعده تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما علىها من متعة وتكتيك حديث ودراسة. ولم تكن كرة القدم في بدايتها سوى لعبة شرسة ومكملا للياقة البدنية والعسكرية، وكانت تخلو من أي نوع من الفن أو الروح الرياضية، وقد أجمع المؤرخون على أنها كانت تمارس بشكل قريب من اللعبة الحالية بين صفوف الجيوش الصينية والرومانية، وكان الهجوم والدفاع مكملا أساسيا لتدريباتهم العسكرية.

ان المتتبع لتاريخ لعبة كرة القدم يرى ان هذه اللعبة قد تطورت من الخشونة والهجومية إلى الفن والدراسة، ومن جمود في اللعب إلى حركة وتكتيك، وكان ذلك كله نتيجة الأبحاث والدراسات والبرامج التدريبية المختلفة التي تم تطبيقها لاختيار الأفضل منها والأكثر فاعلىة.

وأصبح الاهتمام من قبل المؤسسات الرياضية والأندية على كافة مستوياتها بخلق فرق قوية في مختلف الألعاب هو الهم الأكبر في وقتنا الحالي لاسيما في لعبة كرة القدم التي يسعى العاملون بها الى خلق وبناء أجيالاً مستقبلية ذات مستوى متكامل ومتوازن لعناصر اللعبة المختلفة لضمان الارتقاء بمستواها المهاري وزيادة جاذبيتها وتحقيق أفضل النتائج.

تعتبر عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية مهمة جدا وتحظى بالعناية الكاملة من قبل القائمين على عملية التدريب عند وضع برامج الأعداد البدني والمهاري والخططي ، ويرى الباحثون أن إدراج برامج الأعداد البدني ضمن خطة التدريب ذات أهمية بالغة للمساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو ضعف تطورها على المدى البعيد ، ولتحقيق ذلك يجب أن تستند في عملية وضعها على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي يجب ان تلبي متطلبات اللعبة من النواحي الوظيفية والعصبية والمهارية والاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية والمهارية معا والتي تختص بلعبة كرة القدم.

وترى الباحثة أن أفضل وسيلة لإكساب العناصر البدنية للاعبي كرة القدم يتم من خلال أدائهم للبرامج المهارية وبطريقة غير مباشرة على عكس ما يراه بعض الباحثين من إخضاع اللاعبين لبرامج تدريبية بدنية منفصلة.

ويمكن تحديد أهم العناصر البدنية المطلوبة في كرة القدم مثلها مثل باقي الألعاب مع الاحتفاظ بخصوصية نسبة الحاجة إلى كل عنصر وما فيه من مكونات على أنها : عنصر

التحمل وعنصر السرعة، القوة، عنصر المرونة، بالإضافة الى عنصر الرشاقة. (عبد الفتــاح، وشعلان، ١٩٩٤)

كما يشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) إلى أن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل على عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري ، وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي ، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة. ويقصد بالإعداد البدني بأنه " ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلي أعلى مستوي ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحــل الموســم الرياضي.

وقد أكد المولى (١٩٩٩) على انه عند إعداد لاعب كرة القدم يجــب أن تحتــوي وحــدة التدريب اليومية على جزء الأعداد البدني، وأن تشمل تمرينات الإعداد البدني علــى العناصــر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو وفقاً لتأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة، كالجهاز العصبي والعضلي والهيكلي والجهاز الدوري التنفسي وبمــا لا يسبب الإضرار بتلك الأجهزة، أو تعريض اللاعب للإصابات البسيطة، أو المزمنة، أو حــالات التشوه الجسمية أو المرض ، كذلك يجب إن يأخذ شكل التدريبات المــستخدمة لتنميــة مختلــف العناصر البدنية طبيعة الأداء الحركي للعبة، أي الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقاليــة والتعامل مع الأداء)، وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.

ويجب استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب لاعبي كرة القدم بدنياً وإتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي ومن خصائص المرحلة السنية وظيفياً وفسيولوجياً.

وأوضح ابو العلا (١٩٨٥) أن الاجتهادات تزايدت منذ سنوات حــول رفــع كفــاءة أداء اللاعب وذلك بالاستفادة من الدراسات المتعددة كالدراسات المتعلقــة بالعوامــل البيوميكانيكيــة والفسيولوجية والتشريحية والبيولوجية، بالإضافة إلي النواحي البدنية والنفسية. وهناك العديد من الوسائل التي تطبق للوصول إلي أعلى مستوي للأداء في النشاط الرياضي التخصــصي ، إلا أن التمرينات البدنية هي وقبل كل شيء الوسيلة ذات الأهمية القصوى للارتقاء بالأداء الرياضي، لذا يجب أن تتمشي تلك التمرينات مع أهداف عملية التدريب ويجب ألا تختار أو تطبق عشوائيا.

وعند الحديث عن الإعداد البدني في كرة القدم لابد من التركيز على أكثر العناصر أهمية في هذه اللعبة فمثلاً يرتبط تحمل الأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد أمــا فيمــا يتعلــق

بمكونات عنصر السرعة فهي (السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة). أما القـوة فهي تتضمن كلاً من القوة العضلية والقدرة. وكذلك فان هناك حاجة إلى تحسين عنصر المرونة عن في وعنصر الرشاقة الذي يعتبر الأكثر ارتباطاً بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي ، كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسـية ارتباطـاً طبيعياً أي إنها قدرة توافقية مركبة . (الجنيدي ، ٢٠٠٢)

وقد أكد(الفقيه، ٢٠٠٨) على أن الإعداد الخططي يتأسس على كل من الإعـداد البـدني والمهاري والذهني والمعرفي، وهو يهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على التفكير والـسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة عن طريق الربط بين التفكير واتخاذ القرار والذي يظهر فـي هيئة أداء خططي في المواقف التنافسية لتحقيق أفضل النتائج.

ويشير محمود (٢٠٠٣) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها ، وذلك لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم.

وتنقسم الأنشطة البدنية إلى نوعين هما : الأنشطة البدنية الهوائية ، والأنـشطة البدنيـة اللاهوائية. ويحتاج تدريب كل نوع منهما أسلوباً مختلفاً في التدريب بما يخدم خـصائص كـل نوع، ويعمل على تطوير العناصر البدنية التي تقع تحت كل واحد منها وفقاً لما تتطلبه طبيعـة اللعبة التي يمارسها الفرد . وكرة القدم كغيرها من الألعاب تحتاج إلى كل من الأنشطة الهوائية واللاهوائية . وتتوزع المهارات والعناصر البدنية التي يستخدمها لاعب كرة القدم في اللعب بين أنشطة هوائية ولا هوائية . (الخطيب والخياط ، ٢٠٠٠)

وأكد إبراهيم (٢٠٠٠) إلى أن أداء مباراة كرة القدم يوقع عبئاً فسيولوجياً كبيـراً علـى اللاعب خلال مدة المباراة التي تمتد الى ٩٠ دقيقة وقد تصل إلى (١٢٠) دقيقة في حالة احتساب وقت إضافي في بعض المباريات . وأشار الى ان اللاعب يؤدي جهدا بدنيا كبيراً من تحركـات بالجري لمسافات غير منتظمة بعضها يصل إلى أكثر من (٤٠) ياردة ويتكـرر ذلـك مـرراً وتكرار. ويؤدي اللاعب الجري لهذه المسافات من خلال سرعات مختلفة يكون بعضها سـريع جداً وبعضها متوسط والبعض الأخر بطئ.

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والقوة في الأداء والمهارة العاليـة فـي الاداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب لذلك هو تطوير اللياقة البدنية أي تنميه الصفات البدنية للاعب بشكل عام وبما تتطلبه اللعبة بشكل خاص.

إن الإعداد البدني له الأثر المباشر على مستوى الاداء الفني للاعب خاصة أثناء المباريات، فان التدريب على اللياقة البدينة يكون مرتبطا بالتدريب على المهارات الأساسية والتمرينات ، وبذلك تربط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفة البدنية تعتبر جزء أساسياً من برنامج التدريب طوال العام.(زهران، ٢٠٠٨)

ووفقا للمولى (١٩٩٩) الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني هي التمرينات البنائية الخاصة المتعلقة بالمهارات ويجب ان تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات والخطط وتعمل العضلات المشتركة فيها بنفس الطريقة التي يسلكها نفس العضلات في أداء المهارات المختلفة. فلاعب كرة القدم يحتاج الى صفات بدنيه ضرورية تختلف عن لاعب تنس الطاولة مثلاً. وهكذا إلى أن نجد أن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ينشد فيه تحقيق أعلى مستوى هو الذي يحدد نوع الصفات البدنية الضرورية حتى يمكن الوصول على أعلى المستويات الرياضية.

لقد أكد الباحثون على ضرورة دمج العناصر البدنية والمهارية كوسيلة أفضل لتطوير مستوى الأداء . وقد ذكر بركات وصالح (٢٠٠٦) الى أن أفضل الأساليب لتنمية وتطوير بعض المهارات الهجومية للعبة كرة السلة هو تجنب إضاعة الوقت واستثماره للوصول المبكر إلى المستوى الفني المطلوب وبالتالي استغلال الوقت في متغيرات تدريبية معينة، خاصة تلك التي تتعلق بالتكتيك (اللعب الجماعي الخططي) وإيجاد الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير اللاعبين بدنيا مع مراعاة تأثير ذلك على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعب.

وبما أن كرة القدم تعتبر اللعبة الشعبية الأولى في الأردن، ومع التطور السريع لكرة القدم فقد أصبحت الحاجة إلى تطوير الأداء المهاري أمرا جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ ويعتبر الإعداد البدني والإعداد المهاري من الأعمدة الأساسية للاعب كرة القدم للوصول إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال.

أهمية الدراسة:

أن مستوى كرة القدم النسوية في تطور مستمر وملاحظ جعلها تنافس على جميع المستويات سواء كانت العربية أو الآسيوية وحتى على المستوى الدولي . وبما ان مراكز الواعدات واندية الدرجة الأولى هما القاعدة الأساسية التي يتم منها اختيار لاعبات المنتخب الوطني الاردني لكرة القدم. فكان لابد من اجراء هذه الدراسة التي تهدف إلى تطوير بعض

عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم والتعرف على امكانية دمج تدريبات الاعداد البدني والتدريبات المهارية في تدريبات مركبة من أجل الحصول على نتائج ايجابية في وقت قصير والتأكيد على أهمية الجانب العلمي في تخطيط البرامج التدريبية المناسبة التي ترتقي بمستوى اللاعبين والذي بدوره سوف ينعكس على مستوى المنتخب الوطني.

وتنبع أهمية الدراسة مما يلي:

- إن معظم الدراسات في مجال كرة القدم ركزت في عيناتها على لاعبي الفرق و المنتخبات من الرجال ولم يتم إجراء أي منها (في حدود علم الباحثة) باستخدام عينات من اللاعبات .
- التأكيد على أهمية استخدام الأساليب التدريبية الحديثة والتي تبنى على أسس علمية صحيحة تنعكس ايجاباً على مستوى كرة القدم بشكل عام وكرة القدم النسوية بشكل خاص.
- ايجاد طريقة صحيحة في التدريب توفر الوقت والجهد ولكن ليس على حساب مستوى الأداء من خلال الدمج بين الإعداد البدني و الإعداد المهاري ضمن البرنامج المقترح.
- ركزت معظم الدراسات السابقة على تنمية السرعة وتحمل السرعة بدون استخدام الكرة مما يعني الفصل بين جزء الإعداد العام والخاص المرتبط بالكرة وبالتالي الحاجة الى وقت أكبر مما يقلل من الوقت الفعلي للتدريب على كلا جانبي التدريب البدني والمهاري.
- ركزت معظم الدراسات على استخدام تدريبات خاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية وتدريبات أخرى منفصلة عن الأداء في تنمية الجانب المهاري بمعنى عدم استخدام تدريبات مشابه للأداء داخل ميدان اللعب عند تطوير عناصر اللياقة البدنية أو تطوير الجانب المهاري للاعبين.
- إن مستوى الحالة البدنية و المهارية للاعبات كرة القدم تعتبر هى الأساس الأول في وضع برامج التدريب في كرة القدم و هذه الدراسة تعتبر الأولى من نوعها التي تعمل على تنمية هاتان الحالتان المؤثرتان في مستوى أداء ونتائج اللاعبات في مسار واحد. وبذلك فأن الدراسة يمكن أن تساعد مدربي فرق كرة القدم النسوية في وضع البرامج التدريبية على أسس علمية في هذا المجال بما يخدم الجانب البدني والجانب المهاري.

مشكلة الدراسة

من خلال خبرة الباحثة وعملها الميداني في كرة القدم من خلال تحكيم مباريات الدرجة الأولى والدرجات الأخرى للسيدات في الأردن فقد لاحظت ان مستوى اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبات أندية نفس الدرجة متفاوت بشكل كبير ولا يصل الى المستوى المطلوب عند بعض الفرق . كما لاحظت الباحثة ان معظم الفرق تعاني من مشاكل مادية تحرمها من فرصة التدريب بشكل منتظم لفترت طويلة، فتقتصر عملية الاعداد على فترة قصيرة قبل البدء بالموسم الكروي مما لا يعطي الفرصة للمدربين لإعطاء كل جزء من أجزاء التدريب سواء البدني او المهاري الوقت الكافي.

ان المتتبع لكرة القدم النسوية الأردنية يرى انها خطت خطى واسعة على طريق التقدم والارتقاء وزاد عدد الأندية الممارسة بشكل ملحوظ حتى وصل في بعض المواسم الى عدد ١٠ أندية. ولكن من الملاحظ ان هناك فروقاً في مستوى الأداء بين الأندية النسوية المنتسبة للاتحاد الأردني لكرة القدم يرجع سببه الى قصر فترات التحضير للموسم الرياضي بسبب عدم القدرة على توفير أوقات كافية للتدريب لدى الأندية ذات المحدودية المادية والتي تفتقر الى الموارد التي يمكن ان تساعدها في تطوير ذاتها. حيث ان معظم الأندية النسوية تعتمد على ما يقدمه الاتحاد الأردني من مخصصات مالية، والذي لا يعتبر كافياً بالنسبة للأندية البعيدة عن العاصمة حيث تتواجد فيها الملاعب والتي تقام علىها المباريات . وللتغلب على هذه المشكلة تعمد الأندية الى تقصير فترة الاعداد للمنافسات مما يؤثر على نصيب كل مرحلة من مراحل التدريب ويحد من امكانية تطوير مستوى اللاعبات الى المستوى المأمول.

وبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم النسوية في الأردن الا ان هناك حاجة الى بذل المزيد من الجهد للوصول الى مستوى أفضل . حيث يحتاج إعداد اللاعبات والفرق الى منهجية علمية صحيحة وتخطيط سليم وباسلوب علمي، لايجاد حلول علمية ومنطقية وقابلة للتطبيق للخروج من المشاكل المتعلقة بنقص عملية الإعداد المتكامل بالرغم من تواضع الإمكانات المادية وقصر فترة الإعداد التي تعتمدها الفرق.

والكرة الأردنية التي توجت مؤخرا بطلة لكرة القدم العربية تسعى بكل جهدها الى تحسين موقعها على المستوى الآسيوي والعالمي، وقد شاركت لاعبات المنتخب الأردني في الألعاب الآسيوية للعام ٢٠١٠ لأول مرة في تاريخ كرة القدم الأردنية النسوية وكان فريقنا النسوي الفريق العربي الوحيد المشارك، مما يدل على ان كرتنا النسوية الأردنية وصلت إلى مستوى

المشاركة في البطولات الأسيوية والقارية ولكنها لم تصل إلى مستواها المنافسة والمستوى المأمول الذي يجب أن تتبوأه بين الدول الأخرى.

ويعتمد الاسلوب الحديث في التدريب على دمج عمليتي الإعداد البدني والإعداد المهاري معا باعتبارهما جزأين مترابطين ويستخدمهما اللاعب في نفس اللحظة ولا يمكن الفصل بينهما معظم أوقات الأداء، حيث يساهم كل منهما في رفع مستوى الآخر لان الأداء المهاري الجيد يحتاج الى إعداد بدني جيد حتى يتمكن اللاعب من توفير متطلبات الأداء. (اللامي، ٢٠٠٤)

ومن هنا ارتأت الباحثة ضرورة اجراء هذه الدراسة التي عملت على دمج عمليتي الإعداد المهاري والبدني في تدريبات واحدة وباستخدام الكرة مما يساهم في توفير الوقت والجهد الذي لا يكون على حساب مستوى الأداء ومستوى اللياقة البدنية .

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

١. إعداد برنامج تدريبي باستخدام الكرة لتحسين بعض المتغيرات البدنية (السرعة وتحمل السرعة) والمهارية (الجري بالكرة) .

٢. التعرف الى اثر البرنامج المقترح على تنمية السرعة لدى لاعبات كرة القدم في الأردن.

٣. التعرف الى اثر البرنامج المقترح على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبات كرة القدم في الأردن.

٤. التعرف الى أثر البرنامج المقترح على تطوير مستوى الأداء المهاري للجري بالكرة للاعبات كرة القدم في المهارات قيد الدراسة.

فرضيات الدراسة:

١. يوجد أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين المتغيرات البدنية (السرعة وتحمل السرعة) والمهارية (الجري بالكرة).

٢. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى السرعة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى تحمل السرعة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

٤. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للجري بالكرة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والأدبيات السابقة

كرة القدم النسوية

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية النسائية انتشارا وأحد الرياضات النسائية التي تلعب بدوري سنوي منتظم .

ويشير بلان (٢٠١١) ان النساء لعبت كرة القدم منذ وقت طويل حيث أشارت بعض التقارير أنها لعبت في عام ١٧٩٠. أما أول مباراة سجلت فقد كانت تحت إشراف الإتحاد الاسكتلندي لكرة القدم عام ١٨٩٢ في غلاسكو، اسكتلندا. وفي إنجلترا كانت أول مباراة نسائيه موثقة في عام ١٨٩٥. لكنها قوبلت بالرفض من الإتحاد البريطاني لكرة القدم رغم أن المباريات استمرت بعد هذا الرفض البعض برر هذا الرفض بحرص الإتحاد على "رجولة" هذه اللعبة الشعبية

وأصبحت كرة القدم النسائية شعبية للمرة الأولى على نطاق واسع في أثناء الحرب العالمية الأولى عندما ساهمت المصانع في دعم اللعبة كما فعلت للكرة الرجالية قبل ٥٠ سنة. كان أنجح الفرق في ذلك الحين فريق سيدات ديك وكير من مدينة بريستون الإنجليزية. أنشئ هذا الفريق من العاملات في مصنع مملوك من قبل الاسكتلنديين ويليام ديك وجون كير بعد أن تغلبن على فريق الرجال العاملين في المصنع ذاته. ساهمت اللاعبات في جمع التبرعات للعديد من القضايا المهمة أثناء الحرب. على الرغم من أنها كانت أكثر شعبية من بعض مباريات الكرة الرجالية (بلغ حضور أحد المباريات ٥٣ ألف)، إلا أنها تلقت ضربة موجعة عندما منع الإتحاد إقامة المباريات على ملاعبه عام ١٩٢١ ووصفها بالمقززة! فسر هذا الرفض بالحرص على اللعبة . كما قيل أنه سبب تهديداً للفريق الرجالي بسبب أعداد الجماهير الهائلة التي تجذبها هذه المباريات. أدى ذلك على إنشاء إتحاد سيدات إنجلترا لكرة القدم وانتقلت الفرق لتلعب مبارياتها على ملاعب الرجبي. رغم إن المنع ساهم في إبطاء تطور اللعبة، إلا أن شعبيتها استمرت بالنمو حتى بعد المنع . أنشأ الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم النسائية عام ١٩٦٩ نتيجة زيادة الاهتمام بعد مونديال ١٩٦٦ ورفع الحظر عام ١٩٧١. لكن كرة القدم النسائية الإنجليزية لم تحظى بشعبية التي حظيت بها من قبل أبداً. (نور الدين، ١٩٩٥)

في سبعينيات القرن الماضي، أصبحت إيطاليا أول دولة تطبق نظام الاحتراف لكرة القدم النسائية وإن كان جزئياً. أما أول دولة تطبقه بشكل كامل فقد كانت الولايات المتحدة الأمريكية. وضعت اليابان بصمتها في تاريخ هذه الرياضة حينما أقامت أول دوري للمحترفات عام ١٩٩٢. على الرغم من أن سيدات ديك وكير قد لعبن ضد منتخبات من دول أخر في بطولة بريطانيا العظمى والعالم عام ١٩٣٧، إلا أن أول بطولة رسمية كانت كأس أوربا عام ١٩٨٤ والتي فازت بها السويد. وصلت السويد مرة أخرى إلى النهائي عام ١٩٨٧ لكن النروج تغلبت عليها. ومنذ ذلك الوقت هيمنت ألمانيا على البطولة الأوربية لتفوز بست ألقاب من أصل سبعة. (Weston et al, 2004)

أما أول كأس عالم للسيدات فأقيم في الصين عام ١٩٩١ وفازت به الولايات المتحدة الأمريكية من بين ١٦ منتخب. أقيمت البطولة الرابعة في الولايات المتحدة الأمريكية وشهد النهائي جمهوراً كبيراً سواء أمام شاشات التلفاز أو بالقدوم إلى الملعب في جمهور بلغ عدده ٩٠ ألف مشجع. فازت الولايات المتحدة في ذلك النهائي بضربات الترجيح. إلى جانب الولايات المتحدة وألمانيا، تعتبر النرويج والسويد والصين أقوى الفرق النسائية بالإضافة إلى فرق كالبرازيل وكندا بمواهب لها مستقبل باهر. في عام ٢٠٠٢، أقرت الفيفا بطولة العالم للنساء تحت ال١٩ . أقيمت البطولة الأولى في كندا لكن الفريق المضيف خسر النهائي أمام الولايات المتحدة بالهدف الذهبي بالوقت الإضافي. أما البطولة الثانية فأقيمت عام ٢٠٠٤ في تايلند وفازت الألمانيات باللقب. (بلان، ٢٠١١)

الاعداد البدني في كرة القدم

يشير ابو المجد والنمكي (١٩٩٧) أن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل علـــى عـــدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري ، وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي ، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة ، ويقصد بالإعداد البدني بأنه " ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلي أعلى مستوي ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كـــرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي فـــي مختلـــف مراحـــل الموســـم الرياضي.

أن التمرينات البدنية هي الوسيلة ذات الأهمية القصوى للارتقاء بالأداء الرياضي ، لـذا يجب أن تتمشي تلك التمرينات مع أهداف عملية التدريب ويجب ألا تختار أو تطبق عشوائيا. قـد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسـية لعمليـة التدريب. ويشير فويت (Voight, 2002) أن التدريب الرياضي بصفة عامة وتـدريب كـرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد اللاعب إعداده بدنياً ومهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم وإعداده فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبـذول والأداء المطلوب خلال المباراة ، كل ذلك بهدف الارتقاء بمستوى أداء اللاعب وإتقانه لمتطلبات لعبته

أهميه الإعداد البدني:

يشير البساطي (١٩٩٨)، ابو عبده(٢٠٠١) وأحمد (٢٠٠٥) ، وفيراري (Ferrari, 2007) ان الهدف من الإعداد البدني بالنسبة للاعب كره القدم هو تطوير الصفات البدنيـة والحركيـة. ويمكن تلخيص أهمية الإعداد البدني في ما يلي:

- تطوير مستوى اللياقة البدنية عن طريق الثقل والتطوير لهذه الصفات الأساسية والفردية للممارسة الرياضة بمستوياتها المختلفة.
- رفع مستوى اللياقة الحركية للاعب لزيادة مستوى الانجاز والأداء في الأنشطة المختلفة.
- تطوير اللياقة الوظيفية للاعب وذلك برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- المحافظة على الحالة التدريبية عند اللاعب خاصة من جانبها البـدني خـصوصا بعـد فترات الانقطاع الطويلة عن التدريب بسبب الإصابة أو غيرها.
- تطوير القدرات العقلية وذلك بتنمية الإدراك السليم والقدرة على التفكير المنطقي لانجاز الواجبات والمتطلبات البدنية.
- تطوير الصفات الاراديه عند اللاعب كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

ويشير كشك والبساطي (٢٠٠٠) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائهـا علـى مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها ، لتحقيق التفوق علـى منافسه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في بـرامج إعـداد وتـدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم .

ويضيف نفس المرجع بأنه يتطلب لانجاز لاعب الكرة للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة توافر بعض القدرات البدنية، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعا لنوعيه وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب – ناشئ أو كبير – لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوي المهاري له ، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب على المدرب أن يراعيها والتي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن ، ومثال ذلك " مهارات ركل الكرة ، ومهاجمة الكرة ، رمية التماس ، ضرب الكرة بالرأس " تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة، ويجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوى جيد للاعبيه في هذا الأداء المهاري.

ويؤكد محمد شوقي وأمر الله (٢٠٠٠) أنه في بعض الألعاب الأخرى تلعب المهارة دورا محددا ويكون للإعداد البدني الدور الأكبر، أما في كرة القدم حيث يلعب الإعداد المهاري الدور الأساسي فإن الإعداد البدني يلعب دورا هاما أيضا في مساعدة اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلي، كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة ، ومن هنا نستطيع أن ندرك الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية العالية للاعب والحالة المهارية له.

ويذكر إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن اللياقة البدنية تلعب دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالبا ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية ، وبالرغم من هبوط مستوى اللياقة البدنية لدي البعض إلا أنهم قد يتفوقون على غيرهم من الأكثر لياقة بدنية في أداء مهارات معينة، كما أن اللاعب الذي يتفوق على قرينه في الأداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهاري من خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة ، وأن اللياقة البدنية تؤدي إلي زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدي اللاعبين وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالبا ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة ، ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوي عال من المهارة دون أن يكون على مستوي مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلي نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوي مماثل من الناحية الفنية.

مراحل التدريب الرياضي

يقسم موسم التدريب الرياضي (كشك، ١٩٩٦) (الفاتح والسيد ، ٢٠٠٢) ، (زاهر ، ٢٠٠١) ، (البشتاوي والخواجا ، ٢٠٠٥) ، (اللامي ، ٢٠٠٤) ، (حسانين والمعاني ، ١٩٩٨) ، (عبد المقصود ، ١٩٩٧) إلى عدة مراحل تختلف في الخصائص والمحتويات، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الإعداد.
- مرحلة المنافسات.
- مرحلة الانتقال (الراحة الإيجابية).

مرحلة الإعداد

تستخدم في نطاق ضيق ألا وهو أنها مجرد مرحلة تدريبية تمهيدية لمرحلة المنافسات التي أطلق البعض عليها المرحلة الأساسية ويعتبر المفهوم قاصراً إذ يعد من مفهوم هذه المرحلة وبالتالي يقلل من قيمة وأهمية هذه المرحلة ولقد ساء هذا المفهوم في الوقت الذي كان فيه الإعداد للنشاط الرياضي يستمر لفترة قصيرة

مع وضوح جوهر تقسيم التدريب الرياضي إلى مراحل ، انطلاقا مما ذكر في هذا الخصوص أصبحت هذه المرحلة هي الأساس في بناء الفرد الرياضي إذ يتم فيها خلق أسس بناء الفورمة الرياضية وأيضاً تحسينها والحفاظ عليها ، وبناءاً على ذلك تكون نتائج هذه المرحلة هو الاستعداد المثالي لأداء المنافسات وعموماً يتوقف الزمن المستغرق لهذه المرحلة على الحالة التدريبية للرياضي وعلى المدة التي تستغرقها الدورة التدريبية الكلية سواء دورة سنوية أو نصف سنوية ، وكذا على خصائص نوع النشاط .(أحمد،١٩٩٩)

وبغض النظر عن خصائص النشاط الرياضي الممارس فإن مرحلة الإعداد يجب ألا تقل عن ٣ أشهر فإن محاولة الإقلال من هذه المرحلة يعوق من تقدم المستوى الرياضي ، أما فيما يعرف الحد الأقصى لمرحلة الإعداد فلا يوجد تحديد لذلك ومن الممكن عملياً أن تستمر مرحلة الإعداد لمدة أطول كلما كانت شدة التدريب الرياضي اقل. (حبيب ، ٢٠٠٦)

ويمكننا القول ان أهم واجبات مرحلة الإعداد هو : (الجنيدي ، ٢٠٠٥)

- تحقيق الكفاية البدنية (الإعداد البدني العام)
- تعلم وتثبيت وتحسين المهارات الأساسية والفنية (الإعداد البدني الخاص)
- تربية قوة الإرادة والصفات الأخلاقية

الجزء الأول من مرحلة الاعداد:

يشير أثير (٢٠١٠) الى انه في بداية مرحلة الاعداد يوجه التدريب إلى تنمية الأسس الخاصة بالعوامل المحددة المستوى في نوع النشاط الرياضي الممارس لذلك فإن هذه التمرينات العامة والخاصة في هذا الجزء أكبر وبالتالي فإن حجم حمل المنافسات الخاص يكون أقل إذا ما قورن بالجزء التالي من مرحلة الإعداد وكذا مرحلة المنافسات . ويكون الهدف من هذه المرحلة هو خلق الأسس البدنية والنفسية والفسيولوجية والفنية والخططية لمستوى رياضي أعلى في النشاط الرياضي الممارس . وفي هذا الجزء أيضا فأن حجم الحمل فيه يكون أكبر ومتوسط شدة العمل أقل منها في الجزء الثاني من مرحلة الإعداد ويهدف ترتيب الحمل بهذه الطريقة إلى رفع مقدرة الرياضي على أداء الحمل مما يؤهله لأداء حمل ذي شدة أعلى في الجزء الثاني من مرحلة الإعداد ويؤهله لأن يصل إلى مستوى رياضي ثابت أثناء مرحلة المنافسات ومن الملاحظ أن وسائل التدريب تختلف تبعاً للحالة التدريبية وتبعاً للخصائص لنوع النشاط الرياضي الممارس. ففي رياضات التحمل يأخذ الوسائل الخاصة (تمرينات المنافسات) النصيب الأكبر من حجم التدريب تصل (من ٧٠ – ٨٠ %) من الزمن الكلي للتدريب. وكذلك تحتل تمرينات المنافسة نصيباً كبيراً أيضاً في الرياضات المتطلبة مهارات فنية وخططية بدرجة كبيرة وعالية من الإتقان مثل الرياضات المعتمدة على الأداء الفني (كالألعاب الجماعية ، المنازلات) ويكون الواجب الأساسي لهذا الجزء تعلىم وتحسين النواحي الفنية لكل حركة على حده. (الهزاع،١٤٢١)

الجزء الثاني من مرحلة الاعداد:

يهدف هذا الجزء الى ربط بين عناصر الفورمة الرياضية وإيجاد التناسق بينها ومن خلال ذلك يتم بناء مستوى المنافسات وفي هذا الجزء يتم متابعة واجبات الجزء الأول وتأخذ عملية التدريب الرياضي طابع التخصص إذ يتم الإقلال من تمرينات التنمية العامة لصالح التمرينات الخاصة ويزداد تسيب حمل المنافسات الخاص – بينما يتم تثبيت الحجم على المستوى المحقق في الجزء الأول ترفع الشدة باستخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة بصورة أسرع منها في الجزء الأول من مرحلة الإعداد. (بلان، ٢٠١٠)

وكأساس يتم تعلىم وتثبيت النواحي الخططية (التكتيك) في هذا الجزء بالربط مع حمل المنافسات الخاص إذ يتم التدريب على ديناميكية المنافسة

وبهذه الطريقة يتم الربط بين القدرات الفسيولوجية والمهارات الفنية بصورة مثالية وبالتالي يصل الرياضي إلى درجة عالية من ثبات المستوى الخططي (التكتيكي) تحت ظروف المنافسة.

مرحلة المنافسات

ان الهدف من عملية التدريب هو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن أثناء مرحلة المنافسات ولذلك أطلق البعض على هذه المرحلة هي المرحلة الأساسية ونحن نعتقد أنه من الخطأ أن نطلق على مرحلة المنافسات " المرحلة الأساسية " فمن وجهة النظر أن المرحلة الأساسية هي مرحلة الإعداد إذ أنها الأساس في بناء الفرد الرياضي ، ولكن مرحلة المنافسات هي المرآة العاكسة لهذا الإعداد والبناء والمستوى الذي وصل إليه الفرد. ولا يعني ذلك مرحلة المنافسات للمنافسات فقط ولكن وجد أن لها هدف أساسي ألا وهو تنمية وتثبيت المستوى الرياضي خلال المنافسات بصورة مثالية وتأهيلية لتحقيق أحسن النتائج المثالية في مرحلة المنافسات الرئيسية ويتوقف ذلك على متابعة الربط والتنسيق بين العناصر المحددة للفورما الرياضية والتي بدأت مع بداية الجزء الثاني من مرحلة الإعداد وتأهيل الرياضي تأهيلا مثالياً يمكنه من أداء المنافسات بدرجة عالية من قوة الإرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الاشتراك في المنافسات وأيضا بواسطة حمل المنافسات الخاص أثناء التدريب . (رضوان، ٢٠٠٠)

وذكر الخطيب والخياط (٢٠٠٠) أن المنافسات هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب، ومن ناحية أخرى هي الوسيلة الفعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي.

والذي يحدث خلال عملية التدريب الرياضي هو خلق بعض المواقف الخاصة الشبيهة بمواقف المنافسات مثل التدريب على المهارات من الناحية الفنية والخططية وكيفية استخدامها بنجاح.

مرحلة الانتقال (الراحة الإيجابية)

يحدث نتيجة اشتراك الرياضيين في المنافسات أثناء مرحلة المنافسات استهلاك للقوى الوظيفية والنفسية ولذلك فقبل مرحلة إعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة ضرورية نسبياً (ليست أطول من ٦ أسابيع (وتهدف هذه المرحلة إلى تثبيت المستوى الوظيفي عند مستوى معين يكون ذلك أساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للانتقال إلى حجم حمل أكبر عند بداية مرحلة الإعداد التالية له.

المتطلبات البدنية لكرة القدم :

أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعـين علـى اللاعب إتقانها سواء كانت هذه المهارات بالكرة أو بدونها ، وذلك لتحقيق التفوق علـى منافسه. لذلك فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم . (حبيب،٢٠٠٦)

كما يشير كل من كشك والبساطي (٢٠٠٠) أنه يتطلب لانجاز لاعـب الكـرة لـلأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المنافسة، توافر بعض القدرات البدنية، حيث تتبـاين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعا لنوعيه وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب – ناشئ أو كبير – لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لهـا يعكـس بوضوح ضعف المستوي المهاري له ، لذلك فان التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب التي يجب مراعاتها

ويضيف أمر الله (٢٠٠٠) أنه في بعض الألعاب الأخرى تلعب المهارة دورا محددا .ويكون للإعداد البدني الدور الأكبر، أما فيما يتعلق بكرة القدم حيث يلعب الإعداد المهاري الدور الأساسي فإن الإعداد البدني يلعب دورا هاما أيضا في مساعدة اللاعب فيتحسين قدرته على الاستمرار بدون تعب في أداء المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة في المنافسة.

أن اللياقة البدنية تلعب دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن الأسـلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالبا ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية ، وبالرغم من هبوط مستوي اللياقة البدنية بصفة عامة لدي البعض إلا أنهم قد يتفوقون على غيرهم الأكثر لياقة بدنية في أداء مهارات معينة، كما أن اللاعب الذي يتفوق علـى قرينـه فـي الأداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهاري مـن خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة ، وأن اللياقة البدنية تؤدي إلي زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدي اللاعبين وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالبا ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة ، ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوي عال من المهارة دون أن يكـون على مستوي مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلي نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوي مماثل من الناحية الفنية.

يذكر علاوي (١٩٩٢) أن هدف الاعداد البدني للفرد الرياضي هو اكسابه اللياقة البدنيـــة. مما يجعل هذا المصطلح في التدريب يثير الجدل لأنه لا يؤدي إلي التحديـــد الواضـــح لعمليـــة الاعداد البدني وذلك لصعوبة حصره .

ويشير مختار (١٩٩٥) أن الإعداد البدني هو كل الإجراءات التي يتخذها المـــدرب فـــي الملعب وبتدرب علىها اللاعب بهدف إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية والغرض الأساسي من الأعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل التحمل و القوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتها المختلفة مثل القوة المميـــزة بالـــسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

ويرى المولى (٢٠٠٠) انه يمكن تقسيم عملية الاعداد البدني الى : اعداد بدني عـــام واعداد بدني خاص

الاعداد البدني العام :

يهدف الي اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة متزنه ومن أهم الصفات البدنية الأساسية ما يلي : (اللامي ، ٢٠٠٤)

- القوة
- السرعة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة
- التوازن

الاعداد البدني الخاص :

والذي يهدف الي تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لاقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلـــى مـــستوي رياضي ، فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب كرة القدم إلي صفات بدنية تختلف عن لاعـــب تـــنس الطاوله ، كما ان الملاكم يحتاج لصفات بدنية ضرورية تختلف عن المصارع أو السباح وهكذا. (محجوب ، ٢٠٠٠)

وأضاف محجوب (٢٠٠٠) و المولى (٢٠٠٠) وعبد الفتاح (١٩٩٧) انه خـــلال فتـــرة الاعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباط وثيق بعملية

تنمية الهارات الحركية ، إذ ان الفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية في نوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقار الصفات الضرورية الخاصة بهذا النشاط الممارس .

إن الصفات البدنية تهدف اساسا إلي الارتفاع بالمستوي المهاري للفرد كما نجد ايضا انه الطابع المميز للمهارات الحركية لنوع النشاط التخصصي للفرد الرياضي هو الذي يحدد توجيه الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها .

الاعداد المهاري :

تهدف عملية الاعداد المهاري إلي تعلىم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في عضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتي يمكن الوصول الى أعلى المستويات الرياضية والاتقان التام للمهارات الحركية ، فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية للقرد الرياضي، فإنه لن يحقق النتائج المرجوه ما لم يتقن المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والذي يتخصص فيه.

ويشير مختار (١٩٩٥) الى أن الأعداد المهاري هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والاداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الاعداد البدني.

وتمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيم بينها وتؤثر كل منها في الأخري وتتاثر بها ، وهذه المراحل هي : (مجيد وشلش، ٢٠٠٢)

- مرحلة اكتساب التوفق الولي للمهارة الحركية.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
- مرحلة اتقان وتثبيت المهارات الحركية.

الإعداد الخططي :

يهدف الإعداد الخططي إلي اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حين التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات. ويتأسس الاعداد الخططي على الاعداد المهاري إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين. كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد اتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية وتثبيتها لأن الأداء في هذه الحالة

يكون آلي بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً الى التفكير أثناء الأداء نظــرا لطبيعــة المواقــف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات. (احمد، ٢٠٠٥)

وترى الباحثة أنه اذا ما أردنا الوصول الى المستويات العليا فلابد من وجود تكامل بين جوانب الإعداد المختلفة للرياضي خلال التدريب. وهي صعبة في كرة القدم لوجــود الفــروق الفردية بين اللاعبين التي تؤثر على وصول اللاعبين الى المستويات التي يريد المدرب الوصول إليها .

السرعة

تعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدنى واحدى الركــائز الهامــة للوصــول الــى المستويات الرياضية العالية, وهي لا تقل اهمية عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد اى بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة الا واحتوت على اختبارات للسرعة.

ويشيرسبرايت (spriet, 1995) ان صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظــم الأنــشطة الرياضية وخاصة التي يتطلب منها قطع مسافات محددة في اقل زمن، كما في العاب المــضمار كجرى ١٠٠ متر, ١٥٠٠متر. بالإضافة الى الألعاب الجماعية ككرة اليد والقدم، او اداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كركل الكرة بالقدم او الوثــب لاعلى او القفز فتحا على حصان القفز.

مفهوم السرعة :

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة علــى الاســتجابات العــضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلى وحالة الاسترخاء العضلى.

وقد ميز هارة (Harra, 1971) بين ثلاثة اشكال للسرعة وهى :

- السرعة الانتقالية
- السرعة الحركية
- سرعة الاستجابة

وعرف حسانين (٢٠٠١) السرعة: قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحــد في أقصر زمن ممكن.

ويعرف ويستون (Wiston et al, 2004) السرعة على انها هي سرعة عمل حركـــات من نوع واحد بصورة متتابعة.

ويؤكد التريكي (٢٠٠٥) أن "السرعة ضرورية للاعب كرة القدم حيث يرى أنها الأساس في سرعة التطبع على ارض الملعب وسرعة التفكير والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة لإيجـــاد الزميل"

أما السرعة في كرة القدم لدى زهران (٢٠٠٨) و عبد العظيم (٢٠٠٧) فتعنـــي "ســـرعة الأداء المرتبطة بالمهارات الأساسية والحركية في كرة القدم، بمعنى ســـرعة العـــدو لمـــسافات قصيرة – سرعة الوثب للأعلى – سرعة تغير الاتجاه – سرعة الاســـتجابة لمواقـــف اللعـــب المختلفة. وبذلك فأن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم تبعـــا لمواقـــف اللعـــب المختلفة.

أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى عنصر السرعة بشكل خاص وذلك مـــن خـــلال ســـرعة الانتقال بالكرة وبدونها، إذ تكون السرعة للاعب كرة القدم مكونا مهما من المكونات الحركيـــة فيتطلب منه سرعة التطبع على أرضية الملعب الذي يلعب عليه وكذلك إلى سرعة التفكير في اتخاذ القرار بالأداء الحركي المطلوب منه في أثناء المباراة سواء على صعيد الإسناد للزميل أو التغطية أو التهديف المباشر على هدف الخصم في أثناء تنفيذ الهجمة فأن المهاجم السريع يكون أكثر حظا في تشكيل خطورة على مرمى وتسجيل هدف. (عبد العظـــيم، ٢٠٠٧) (عاشـــور، ٢٠٠١)

أنواع السرعة:

قسم كل من حسن وآخرون (٢٠٠٢)، على (٢٠٠٢)، الخطيب والخياط (٢٠٠٠)، عبـــد العظيم ، (٢٠٠٧)، تشاكي (shakey,1993) السرعة الى الأنواع الثلاث التالية:

سرعة الانتقال:

ويقصد بها محاولة الانتقال او التحرك من مكان لاخر بأقصى سرعة ممكن، ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن, وغالبا ما يستعمل اصـــطلاح ســـرعة الانتقال في كل انواع الانشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة.

السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية او سرعة الاداء سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة او سرعة الوثب, وكذلك عند اداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريرها او كسرعة الاقتراب والوثب او كسرعة نهاية اداء مهارات الجمباز المركبة كالدورة الهوائية الخلفية المستقيمة مع اللف نصف لفة حول المحور الطولي للجسم والدوران دورة هوائية متكورة أمامية من المرجحة الأمامية على جهاز العقلة وغيرها من المهارات والحركات. (مجيد وشلش، ٢٠٠٢)

سرعة الاستجابة:

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن.

الأسس العلمية في تنمية سرعة الانتقال:

عند تنمية سرعة الانتقال يجب مراعاة النواحي التالية: (رضوان ومنصور، ٢٠٠٠) (حسن وآخرون، ٢٠٠٢) (الخطيب والخياط، ٢٠٠٠)

الشدة :

يتم التدريب باستخدام السرعة من شبه القصوى حتى السرعة القصوى .

الحجم:

يتم استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدى التعب إلى هبوط مستوى السرعة. وبالنسبة لكرة القدم فيتم التدريب لمسافات تتراوح ما بين ١٠متر – ٣٠متر نظرا لكبر حجم الملعب.

فترات الراحة :

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات, وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر مابين ٢–٥ دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب من شدة وحجم ومستوى لياقة الفرد.

الأسس العلمية في تنمية السرعة الحركية:

أشار شلغم (٢٠٠٣) الى أن التدريب ذو التوقيت السريع يهدف إلى رفع درجة التوافق وزيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة من خلال التردد الحركي السريع في تمرينـــات شـــبيهة بتمرينات المهارة, وقد دلت التجارب والمشاهدة على أن السرعة الحركية تزداد لدى الرياضيين المبتدئين بدرجة ملحوظة بعد فترات من التدريب ولو قصيرة , وكذلك مع المواظبة والتـــدريب المنتظم. وترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الإطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الإطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة مـــن العضلات العاملة, علما بأن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبئا كبيرا على العضلات. كمـــا أن السرعة الحركية تتشكل حسب طبيعة العمل المطلوب تحقيقه في الأنشطة الرياضية

تحمل السرعة :

تحمل السرعة هي قابلية بدنية مركبة من السرعة والتحمل تمكن الرياضي مـــن القيـــام بتنفيذ واجباته الحركية المنفردة أو المتكررة لأكبر عدد ممكن من المرات أو لأطول فترة زمنية بالمحافظة على نوعية وكفاءة ذلك الأداء. (أثير : ٢٠١٠) .

يشير الربضي (٢٠٠١) الى أن تحمل السرعة تعني قدرة اللاعب في المحافظـــة علـــى سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة.

وتحمل السرعة عند عبد البصير (١٩٩٩) يقصد بها "القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة ابتداء أقل من القصـــــوى حتى القصوى حيث يغلـــب أثنـــاء أداء هـــذه الأحمال اكتساب الطاقة عن الطريق اللاهوائي.

أما عبد الخالق (١٩٩٧) فيعرفها بأنها " قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظـــروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية.

ويتفق كل من وديع، (٢٠٠٠) مع الربيعي والمولى (١٩٨٨) بان اللعب الحديث في كرة القدم يفرض على اللاعب التحرك السريع من أجل عملية التغطية والإسناد للزميل، فضلا عـــن سرعة التنقلات وسرعة ودقة المناولة وسرعة اتخاذ القرار وتلك هي من خصوصيات اللعـــب الشمولي بكرة القدم، لذا ظهرت أهمية هذا العنصر المركب للاعب كرة القدم، فمن خلال عملية

تطويره سوف يتمكن اللاعب من قطع مسافات قصيرة وسريعة والتي تواجهه خلال مدة المباراة بشكل كبير ومتعدد وأنماط مختلفة من مشي وهرولة وركض على وفق مـــا تفرضـــه ظـــروف المباراة من مهام دفاعية وهجومية.

التدريب الفـــــتري:

التدريب الفتري هو إحدى الطرق الرئيسية التي تعتمد على تنميـــة وتحـــسين مـــستوى القدرات البدنية الخاصة. ويمكن تعريفه بأنه " طريقة من طرق التـــدريب الأساســـية لتحـــسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحسين التكيف بين فترات العمل والراحة البينية. (المولى ، ١٩٩٩)

والتدريب الفتري هو " نظام تدريبي من وحدات تدريبية متشابهة تتكرر مع وجـــود فتـــرة راحة بينية بين كل مرة واخرى او مجموعة تكرارات والاخرى. (أحمد ، ٢٠٠٢)

وويشير بسطويسي (١٩٩٩) الى انه في السنوات الأخيرة وجد تقدم ملحوظ وملموس في المستويات الرياضية المختلفة ناتج عن تغيرات في أسس ونظريات التـــدريب التـــي أصـــبحت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى من علم وظائف الأعضاء وعلـــوم الحركـــة والكيميـــاء الحياتية وانعكس ذلك على المستويات الرياضية المختلفة وبخاصة على الـــصعيدين الأولمبـــي والدولي .

ويؤكد علاوي (١٩٩٤) ووبرهم (٢٠٠٠) ، وعبد العظيم (٢٠٠٧) على ذلك بـــالقول ان هذا التقدم يعود إلى استخدام طرائق ووسائل وأساليب علمية حديثة، الغاية منهـــا النهـــوض بمستوى الأداء والإنجاز ومن بين تلك الطرائق، طريقة التدريب الفتري التي برزت بشكل ملفت للنظر خلال تلك المدة والتي لم تقتصر على الألعاب الفردية فقط و إنما ظهرت نتائجهـــا علـــى الفعاليات الجماعية أيضا من خلال تنمية وتحسين القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولـــة وكذلك الصفات البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وغيرها.

يستخدم التدريب الفتري الى جانب الطرق الأخرى في تدريبات كرة القدم، لان الحركـــة الرئيسية في لعبة كرة القدم هي الركض فضلا عن سرعة الركض، وقد أجريت تجارب عديـــدة على هذه الطريقة في هنغاريا حتى عام ١٩٦٢ حيث حاول المدربون وضـــع احـــسن الطـــرق (التكنيكية والتكتيكية) للأعداد البدني، حيث اهتموا بدراسة العلاقة العلمية بين الحمـــل والراحـــة

وتوصلوا إلى أنها تساعد في تطوير لاعبي كرة القدم، لأنهم يتعرضون لحمل عال ومتوسط ومنخفض خلال المباراة .(الخشاب وآخرون،١٩٩٩)

ويشير الربضي (٢٠٠٠) الى ان طريقة التدريب الفتري تطورت على أيدى علماء (الفسيولوجيا) من أمثال كويل و رايندل وروزكام وغيرهم، وارتبطت طريقة التدريب الفتري باسم العداء التشيكي (زاتوبيك) الملقب بالقاطرة البشرية، حيث طبقت في البداية على رياضة العاب القوى ثم أصبحت تستخدم في جميع الفعاليات الرياضية لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة وغيرها .

ويمكن أيضا تعريفه بأنها " نظام تدريبي يبنى من وحدات تدريبية متشابهة متكررة مع وجود راحة بينية بين كل مرة وأخرى أو مجموعة تكرار والأخرى (Sidiropoulou et al, 2007)

ويعرفه ويلمور وكوسل (Wilmore and Costill,2005) بأنه " طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستخدمة.

ويرى البساطي (١٩٨٨) التدريب الفتري" عبارة عن سلسلة من تكرار فترات التمرين من كل تكرار والأخر فواصل الزمنية للراحة وتتحدد هذه الفواصل اعتماداً على الغرض منها حيث يتحدد أهمية فترات الراحة ليتمكن اللاعب من تكرار المجموعات التدريبية قبل حدوث التعب.

ويعبر عنه فوكس وماثيو (Fox , Mathews,1974) بأنه عبارة عن سلسلة من التمرينات المتكررة تتخللها فترات من الراحة.

يعتمد اسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء والقوى، وتكون هذه الفترات مقننة علميًا، ويقسم التدريب الفتري الى قسمين هما:

- التدريب الفتري المنخفض الشدة
- التدريب الفتري المرتفع الشدة

ان التدريب الفتري منخفض الشدة هو أحد الأساليب الممكنة لاستخدام التدريب الدائري خلال طرق التدريب المختلفة ، وهذا الأسلوب يعتمد على إعطاء فترات راحة غير كاملة وقصيرة بين التمرينات وفترات راحة طويلة بين المجموعات. (محمد وآخرون ، ٢٠٠٥)

ووفقا للبشتاوي والخواجا (٢٠٠٥) فان هذا الأسلوب يهدف إلى تنمية الصفات البدنية كالتحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) ، اضافة الى القوة المميزة بالسرعة والرشاقة.

التدريب الفتري المرتفع الشدة

ان مبدأ التدريب الفتري مرتفع الشدة يتمثل في عدم وصول الفرد الى حالة الراحة الكاملة خلال التدريب، حيث يتم العمل العضلي بالحمل الجديد بعد الوصول الى مرحلة معينة من الراحة غير الكاملة (Clark, 2008)

التدريب التكراري

يعد التدريب التكراري من الأساليب المهمة لطرق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق كافة الظروف التي يواجهها أثناء المنافسة . يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة باستخدام تمارين شدة عالية بحدود { ٩٠–١٠٠ % } من الإمكانية القصوى للاعب .

خصائص التدريب التكراري (أحمد ، ١٩٩٩)

شدة المثير في التدريب :

تصل شدة لمثير بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل الخاص إلى (٩٠ –١٠٠ %) من الشدة القصوى. إما بالسبة لتمرينات القوة فتتراوح الشدة لكل تمرين من (٨٠ – ٩٠) من الشدة القصوى ويمكن الوصول إلى ١٠٠%.

حجم الحمل :

تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب علىة تقليل التكرارات والتي تتراوح ما بين ٣ – ٦ تكرارات لكل تمرين سواء لتدريبات لسرعة او القوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات .

فترات الراحة :

يجب إن تكون فترات الراحة بين تمرينات السرعة في حدود (١٥ –٤٥) دقيقة ، وتمرينات القوة العضلية ما بين (٣ – ٥) دقائق ويراعي إن تؤدى خلال فترات الراحة تمرينات تهدئة وإطالة ومشي.

زمن دوام مثير التدريب:

يختلف زمن دوام المثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لأخر ، فبالنسبة لتمرينات السرعة تتراوح ما بين (٢ –٣) ثوان وحتى ثلاث دقائق للمسافات المتوسطة ، أم بالنسبة لتمرينات القوة العضلية فلا تتعدى بضع ثواني.

الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري :

يؤدي التدريب بالحمل التكراري القصوي إلى أثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة ما بين (٩٠ – ١٠٠ %) من قدرة اللاعب ، وهذا ما يسبب عنة التعب المركزي ، وما ينتج عن ذلك من دين اوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات على العمل لاهوائياً ، وبذلك تنتج النفايات الايضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي، وكنتيجة للتدريب تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنة توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب التكراري القصوي فرصة اكبر لتنمية كل من عنصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى.

المتطلبات الفسيولوجية لكرة القدم

تعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تلقي عبئاً كبيراً على العديد من أجهزة الجسم، وتتطلب طاقة مرتفعة نسبياً .ويبدو أن لاعب كرة القدم يقطع في المتوسط خلال شوطي المباراة ما يعادل ١٠ كم، ويصل معدل ضربات قلبه أثناء المباراة ما يزيد على ٨٠ % من ضربات القلب

القصوى المتوقعة .أما استهلاك الأكسجين لديه فيبلغ ٧٠ % من الاستهلاك الأقصى للأكسجين .كما أن معدلات الاستهلاك الأقصى للاعبي كرة القدم المتميزين تتراوح من ٦٠ إلى ٦٥ ملي لتر لكل كجم من وزن الجسم في الدقيقة .ونظراً لشدة الجهد البدني المبـذول ومدتـه، فـإن جلايكـوجين العضلات يصبح المصدر الرئيس كوقود للعضلات خلال شوطي المباراة، مما يعني أهمية العناية بالتغذية الكربوهيدراتية للاعبي كرة القدم، مع الاهتمام بتعويض السوائل المفقودة، خاصة أثنـاء التدريب في الجو الحار .أخيراً، ونظراً للمتطلبات الهوائية واللاهوائية لكرة القدم، فمن الضروري أن تتضمن تدريبات كرة القدم تطويراً للقدرتين الهوائية واللاهوائية لدى اللاعب، وأن تبدأ تدريبات اللياقة البدنية في الأندية في وقت مبكر يسبق فترة بدء الموسم الرياضي بوقت كافٍ. (Gaesser (Ferrari et al, 2007) (and Wilson,1988

وتعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب جهداً بدنياً ملحوظاً، يتراوح بين المعتدل إلى المرتفع الشدة معظم فترات المباراة، وهي بذلك تلقي عبئاً كبيراً على العديد من أجهزة الجسم. وتتطلب هذه اللعبة إلى جانب حيازة المهارات الفنية أن يمتلك اللاعب عناصر بدنية متعددة تتضمن التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة، إضافة إلى السرعة في اتخاذ القرار. (هاشم والخياط ، ٢٠٠٠)

ويشير كل من سلامة ، (٢٠٠٠) ، ابو عبده (٢٠٠١) ، عبد الفتاح وشـعلان (١٩٩٧) عبد القادر (٢٠٠٥) وكالستر (Callister, 1988) الى ان العوامل الفسيولوجية فـي مقدمـة العوامل المهمة المؤثرة على مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي في كرة القدم والعوامـل الفسيولوجية لها علاقة مباشرة للاحمال التدريبية وعمليات التكيف المختلفة لاجهزة وقدرة الجسم على مقاومة التعب ، فالمدرب الجيد الذي يركز هدفه في تحسين نظم انتاج الطاقـة المرتبطـة بالاداء في كرة القدم اضافة الى التدريبات النوعية او التخصصية التي تهـدف الـى الارتقـاء وتطـوير المهـارات الاساسـية للعبـة والعـضلات العاملـة فـي الاداء.
الحمل الذي يعطى للاعب كرة القدم يساعده في تغيير وظائف اجهزة الجسم الحيوية كما تظهـر التغيرات الكيميائية في الجسم ايضا ونرى ان هناك تحسنا واضحاً رغم وجود التعب ثم يظهر لنا التكيف بعد ذلك ، وتمثل عملية التكيف نتاج للتبادل الصحيح بين العمل والراحة وينظـر اليهـا بوصفها وحدة.

الدراسات السابقة

تطرقت العديد من الدراسات الى أهم المتطلبات البدنية للعبة كرة القـدم ، واتفقـت فـي معظمها على ان اهم هذه المتطلبات هي ، السرعة، الرشاقة، تحمل السرعة، القـوة ، واتفقـت جميع الدراسات على ان الهدف الرئيس من التدريب والخضوع للبرامج التدريبية هـو تنميـة العناصر البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة والعضلات في جسم الانسان . ومن اهم التغيرات التي تصيب الجسم نتيجة الخضوع للبرامج التدريبية هو التغيرات الفسيولوجية التي حـصل علـى اجهزة الجسم ووظائفه المختلفة. وفي هذا السياق قام بيليجارد وآخرون (pilegaard, et al, 1999) بدراسة هدفت الى التعرف الى تأثير التدريب مرتفع الـشدة علـى مـستوى حـامض اللاكتيت وسعة نقل الهيدروجين في العضلات الهيكلية لدى الانسان . ومعرفة اذا كان التمـرين يعمل على زيادة القدرة على نقل اللاكتيت والهيدروجين في العضلات الهيكلية لـدى الانـسان واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واظهرت النتائج ان التدريبات عالية الشدة تزيد من القدرة على التخلص من اللاكتيت والهيدروجين في العضلات الهيكلية . وأوصى البـاحثون بـاجراء دراسات باستخدام تدريبات منخفضة الشدة.

وقام ياسين (٢٠٠١) بدراسة هدفت الى التعرف الـى اهميـة العلاقـة بـين الـصفات المورفولوجية والسنية وعناصر اللياقة البدنية في دراسته التي هدفت الى تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للأعمار ٦-١٢ سنة لدى البنين والبنات ومعرفـة تطـورات السرعة في المراحل السنية قيد الدراسة والفرق في عنصر السرعة بينهما. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم إجراء اختبار جري ٥٠ ياردة في وضع البدء العالي وهو نفس الاختبار الذي استخدمته الباحثة في اجراء الدراسة.. وفي نهاية البحث توصل الباحثون الى وجود علاقة طردية في المرحلة السنية وسرعة الجري ٥٠ ياردة لدى البنين والبنات. وان هناك علاقة معنويـة فـي الفرق بين المتوسطات الحسابية للمراحل السنية المختلفة لدى البنين والبنات في معظم المراحل.

ويؤكد عاشور (٢٠٠٣) في دراسته التي هدفت الى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة لدى لاعبي كرة القدم على أهمية البرامج التدريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وطريقة التدريب التكراري. وتـم معالجـة بيانـات الدراسـة باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون وكشفت النتـائج عـن

وجود فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي اكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل. وأوصى الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لتحسين السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

وقام غاري وساوربك (Gary and sauerbeck, 2003) فقد اجريا دراسة هدفت الى التعرف الى تأثير برنامج تدريبي على تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم في المدارس بهدف تطوير الجري لمسافة ٤٠ ياردة لدلى لاعبي كرة القدم في المدارس . استخدم الباحثان المنهج التجريبي واستخدم الباحث المتوسطات الحسابية والفروق والانحرافات المعيارية لمعالجة بيانات الدراسة. وتوصلت الدراسة الى ان أي برنامج تدريبي يحتوي على تدريبات التسارع ، زيادة القابلية على البدء، تحمل السرعة، الخطوات الواسعة يمكن ان تعمل على تحسين سرعة الجري ٤٠ ياردة.

وقام الربيعي وآخرون (٢٠٠٤) في دراسة هدفت للتعرف الى تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة وعلى ضرورة اختيار الأسلوب الصحيح في التدريب وحسب العناصر المراد تدريبها. إن هدف البحث هو التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري، ومعرفة نسبة التطور في كل من الأسلوبين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين. وقد استخدم الباحث المنهج التجريب وقام باستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة t، وقد استنتج الباحثان من ذلك إن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في نتائج اختبار القوة الانفجار للرجلين والذراعين، وإن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. وهذا يتفق مع الدراسة التي قام بها محمد وآخرون (٢٠٠٥).

قام محمد وآخرون (٢٠٠٥) والتي هدفت الى التعرف الى اثر استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين لمعرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب افضل واكثر ملائمة في تطوير القوة القصوى. واستخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق للتوصل الى نتائج الدراسة. أظهرت النتائج فاعلية كلا الأسلوبين في تطوير القوة القصوى ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة في التدريبات. واوصى الباحثون باستخدام الاسلوبين في تطوير القوة القصوى.

اما داود وظاهر (٢٠٠٥) فقد قاما بدراسة هدفت الى معرفة تـأثير بعـض التمـارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة السريعة لطلاب المرحلة المتوسـطة خـلال درس التربيـة الرياضية مقارنة بالدرس التقليدي. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته أسلوب البحـث. واستخرجا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. وتوصل الباحثان الى ان التمـارين المقترحة في درس التربية الرياضية قد ساعدت على تطوير صفتي السرعة والقوة السريعة ولم يساعد الدرس التقليدي في تنمية هذه العناصر. وهذا يتفق مع دراسة ياسين(٢٠٠١) .

قام (Gonzalez, 2005) فيقد أجرى دراسة هدفت للتعرف الى العلاقـة بـين الاعـداد البدني (الهوائي واللاهوائي) والنجاح في لعبة كرة القدم لدى اندية الدرجة الثالثة في كرة القدم، واستخدم المنهج الوصفي في الدراسة . وأظهرت النتائج ان التدريبات التي تطبق قبـل بـدء المنافسات تعكس نجاح البرامج المستخدمة في التدريب من حيث البرامج الهوائية واللاهوائيـة. وأوصى الباحث باجراء المزيد من الدراسات لتحليل العلاقة بين التدريبات المستخدمة والنجاح.

ولضمان فاعلية التدريب فانه لابد من استخدام طريقة التدريب السليمة والتي تتناسب مع الهدف الذي وضع البرنامج من أجله ، ولتطوير عناصر الياقة البدنية كالسرعة فانه يتم استخدام طريقة التدريب التكراري ، لأنها تعتمد على التكرار بأقصى سرعة وكذلك يمكن استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتدريب عنصر تحمل السرعة وما يتبعه من متغيرات فسيولوجية. وهذا يتفق مع دراسة اوتزاميندز (٢٠٠٥)

قام (Otzamanidis et al, 2005) بدراسة هدفت الى معرفة تـأثير دمـج برنـامجين تدريبين احدهما لتنمية القوة والآخر لتنمية السرعة على تطوير القدرة على العدو والوثب لـدى لاعبي كرة القدم . تم استخدام المنهج التدريبي واستخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافـات المعيارية لمعالجة بيانات الدراسة. واظهرت نتائج الدراسة تطورا في مستوى العدو والوثب لدى المجموعتين التدربيتين . كما اظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي الذي دمج تـدريب الـسرعة والقوة كان اكثر فاعلية في تطوير متغيرات العدو والوثب. واوصى الباحثون باجراء دراسات عن تأثير دمج باقي العناصر البدنية الأخرى على اللياقة البدنبة والأداء.

قام العزي (٢٠٠٦) بدراسة هدفت الى التعرف الى تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم. استخدم الباحث المـنهج التجريبـي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، وتوصلت الدراسة الى ان للمنهج التدريبي المقترح تاثير ايجابي في تطويرصفة (سرعة الاستجابة الحركية الانتقائية).وتطويرصفة ركض(٢٠م × ٥). وأوصت الدراسة بتطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على لاعبات خماسي كرة القدم

وذلك للحصول على تطور واضح في بعض الصفات البدنية الخاصة بلعبة خماسي كرة القدم.و استخدام طريقة التدريب (الفتري مرتفع الشدة والتكراري) في تنمية الصفات البدنية الخاصة وفق اسلوب علمي وفقاً للصفا ت وطبيعة الاسلوب التدريبي المستخدم والمستوى الرياضي.

وقام حبيب (٢٠٠٦) دراسة بهدف االتعرف الى تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية كتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على عينة من لاعبي المسافات المتوسطة في العراق باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وأظهرت نتائج هذه الدراسة إن تدريبات تحمل اللاكتيك لها أثر كبير في تطوير التحمل الخاص ، كما أن القدرة على تحمل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الداء قد تحسنت بشكل كبير ، وبالتالي تطور انجاز ركض ٨٠٠م .

وقام محمود (٢٠١٠) بدراسة هدفت للتعرف على أهم المتطلبات البدنية للاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم بالسودان. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخرج المتوسطات الحسابية، الوسيط ، الإنحراف المعياري ، واختباري (ت وف) لدلالة الفروق. وتوصلت الدراسة الى ان أهم المتطلبات البدنية المساهمة في مستوي الأداء في كرة القدم على الترتيب هي :القدرة ، الرشاقة ، السرعة ، التحمل ، تحمل السرعة ، المرونة. وأوصى الباحث بالاهتمام بالتدريب لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية لرفع مستوي الأداء . والاهتمام بتطبيق الاختبارات والمقاييس كجزء أساسي للبرامج الحديثة للإعداد والتدريب .

وقام حسن (٢٠١٠) بدراسة هدفت الى التعرف الى العلاقة بين الصفات المورفولوجية وعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم. واستخدم الباحث المتوسطات الحسابية والفروق والانحرافات المعيارية لاستخلاص النتائج ، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الصفات المورفولوجية والعناصر البدنبة لكرة القدم وهي السرعة، الرشاقة ، التخمل، المرونة. وأوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين بالجانب المورفولوجي والبدني عند اللاعبين عن طريق التقويم الدوري للنواحي المورفولوجية والبدنية بواسطة إجراء القياسات الضرورية.

ماذا استفادت الباحثة من الدراسات السابقة

- تحديد عدد الجرعات التدريبية الاسبوعية.
- تحديد زمن الجرعة التدريبية الواحدة.

- تحديد الأدوات المراد استخدامها في الدراسة.
- تحديد المنهج العلمي المستخدم في تطبيق الدراسة.
- تحديد طريقة التدريب المستخدمة في اعداد البرنامج التدريبي.
- تحديد الاختبارات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة .
- تحديد الاسلوب الاحصائي في تحليل بيانات الدراسة

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة، حيث تم تحديد مجموعة تجريبية مكونة من ١٠ لاعبات من مجتمع الدراسة. وقامت هذه المجموعة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة لمدة ٨ أسابيع وبواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبات أندية كرة القدم في الأردن والمسجلات في كشوفات الأندية المنتسبة للاتحاد الأردني لكرة القدم للموسم ٢٠١٠ والمشاركة في بطولة الدوري النسوي لنفس الموسم وعددهن (١٦٥) لاعبة.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وتكونت من ١٠ لاعبات من اللاعبات المسجلات في كشوفات نادي الزرقاء الرياضي لكرة القدم لموسم ٢٠١٠. وفق الشروط التالية:

- مسجلات في كشوفات النادي لنفس الموسم.
- الالتزام بتطبيق مفردات البرنامج
- التقيد بالحضور وعدم الغياب.
- القدرة على أداء التدريبات بالشكل المطلوب

والجدول (١) يوضح مواصفات العينة في متغيرات العمر ، الطول، والوزن الخاصة بتجانس أفراد عينة الدراسة.

الجدول ١. مواصفات العينة في متغيرات العمر والوزن والطول الخاصة بتجانس العينة.

المتغيرات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	١٠	١٤,٧	٠,٩٤٩	٠,٢٣٤
الوزن	١٠	٤٨,٢	٤,١٣	٠,٦٨٥
الطول	١٠	١٦٠,٩	٥,١٣٠	١,١٥٠

يتضح من الجدول (١) إن قيم المتوسطات الحسابية لمتغيرات(العمر ، الوزن، الطول) كانـــت على التوالي (١٤,٧ ، ٤٨,٢ ، ١٦٠,٩) بينما كانت قيم الانحراف المعياري لنفس المتغيرات وعلى التوالي(٠,٩٤٩ ، ٤,١٣ ، ٥,١٣) وكان مستوى الدلالة لبيانات أفـــراد العينـــة لهـــذه المتغيرات (٠,٥٧٢ ، ١,٠٠ ، ٠,٩٩١) أي انه لا توجد دلالة للفروق بين أفراد عينة الدراسة مما يعني تجانس العينة في متغيرات العمر ، الوزن والطول .

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل:

– البرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة وتحمل السرعة باستخدام تمرينات باستخدام الكرة.

المتغيرات التابعة:

- – المتغيرات البدنية (لسرعة و تحمل السرعة)
- المتغيرات المهارية (الجري بالكرة)

أدوات الدراسة :

أدوات جمع البيانات :

- استمارة خاصة لجمع بيانات الدراسة ، مثل مواصفات عينة الدراسة والقياسات القبليـــة والبعدية. ملحق (١)
- البرنامج التدريبي المقترح. ملحق رقم (٤)

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

– ميزان ومتر قياس لقياس الوزن والطول.

– ساعة توقيت.

– صافرة .

– اقماع.

– كرات قدم

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة :

أ. **معامل الصدق:**

استخدمت الباحثة صدق المحتوى، حيث قامت بعرض اختبارات الدراسة على مجموعة من الخبراء لوضع درجة من خمسة لكل اختبار، وتم اعتماد الاختبارات التي حصلت على أعلى مجموع بين الاختبارات المرشحة. وهي:

- اختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي.
- اختبار الجري بالكرة ٥٠ متر من البدء العالي.
- اختبار تحمل السرعة.

والملحق (٣) يبين أسماء الخبراء والمحكمين الذين تم استشارتهم لترشيح الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

ب. **معامل الثبات:**

تم حساب ثبات الاختبارات التي رشحها الخبراء باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - retest) حيث طبقت الاختبارات المرشحة على عينة مكونة من (٥) لاعبات من مجتمع الدراسة غير المشاركات وتحت ظروف واحدة ، وأعيد تطبيق هذه الاختبارات بعد أسبوع واحد من التطبيق الأول للحصول على معامل الثبات واستخدم معامل ارتباط بيرسون ، والجدول (٢) يوضح معامل الثبات للاختبارات المرشحة.

جدول ٢. معاملات الارتباط بين القياسين الأول والثاني للتحقق من معامل الثبات وبأسلوب الاختبار – وإعادة تطبيقه للاختبارات المستخدمة في الدراسة .

الاختبار	معامل الثبات (بيرسون)
الجري مسافة ٥٠ متر	٠,٩١٥
الجري بالكرة لمسافة ٥٠ متر	٠,٩٣١
اختبار يويو لقياس تحمل السرعة	٠,٩٦٣

يتضح من الجدول (٢) أن الاختبارات المستخدمة في الدراسة حققت معامل ثبات عالٍ مما يدل على صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة .

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٠/٥/٢٥ على عينة مكونة من (٥) لاعبات من لاعبات نادي الزرقاء الرياضي ، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم في الدراسة الى عينة التجربة الاستطلاعية للأغراض التالية :

- التعرف الى معرفة مدى ملاءمة التمرينات في البرنامج التدريبي المقترح لعينة الدراسة .
- التعرف الى أنسب توزيع لتمرينات البرنامج وتسلسلها في الوحدة التدريبية الواحدة .
- توزيع الأزمان لأجزاء الوحدة التدريبية .

–التعرف الى المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج والاختبارات وتجاوز الأخطاء ان وجدت .

- التعرف الى مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- التعرف الى حجم فريق العمل المطلوب لإجراء التجربة الميدانية وتدريبهم على كيفية إجراء التجربة الميدانية وقد تم إجراء التعديلات اللازمة على البرنامج التدريبي ليصبح في صورته النهائية، يوضح ذلك .

إجراءات الدراسة :

مرحلة ما قبل تطبيق البرنامج المقترح:

- قامت الباحثة بالاطلاع على الكتب والمراجع العلمية المتعلقة بالتدريب الرياضي وتنمية السرعة وتحمل السرعة وكيفية قياسها ومنها (Harra , 1972) ، (Callister et al, 1988) ، و (علاوي ، ١٩٩٤) ، (حسانين ، ١٩٩٥) ، (عبد المقصود ، ١٩٩٧) ، (السيد ، ١٩٩٧) ، (الربيعي والمولى ١٩٨٨)، (البسطامي ، ١٩٩٨) ، (على ، ١٩٩٨) (احمد ، ١٩٩٩) ، (اللامي ، ٢٠٠٤) ، (الجنيدي ،٢٠٠٥) (الفاتح والسيد ، ٢٠٠٢) ، (زاهر ، ٢٠٠١) ، (البشتاوي والخواجا ، ٢٠٠٥).
- قامت الباحثة بالاطلاع على التمارين الرياضية المستخدمة في تنمية السرعة وتحمل السرعة وطريقة قياسها الواردة في الكتب العلمية والدراسات السابقة ومن هذه الدراسات(حبيب ، ١٩٩٢)، (Watson and Hennessy, 1994)، (Caterisano et al. 1988) (هاشم والخياط ، ٢٠٠٠) ،(برهم، ٢٠٠٠) ، (ياسين ، ٢٠٠١) ، (الشيخلي، ٢٠٠١) ،(على ، ٢٠٠٢) ، (علاوي وآخرون ، ٢٠٠٣) ، (الفضلي ، ٢٠٠٣) ، (Usaj et al , 2004) (رامي و شهاب ، ٢٠٠٥) ، (علوان وعبيد ، ٢٠٠٥)، (حبيب ، ٢٠٠٦) ، (Sidiropoulou et al. 2007).

- بناءاً على ذلك وبعد أخذ آراء المختصين تم وضع البرنـــامج التـــدريبي والاختبـــارات المستخدمة في الدراسة .
- تم عرض البرنامج المقترح على عدد من الخبراء والاكاديميين فـــي مجـــال التـــدريب الرياضي (ملحق ٢) للاستفادة من آرائهم حول محتويات البرنـــامج ومـــدى ملائمـــة التمرينات الموضوعة ومناسبتها لعينة الدراسة .
- تم عرض الاختبارات المقترحة على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التـــدريب الرياضي والقياس والتقويم (ملحق ٣) حيث قاموا باختيار الأنسب منها لمستوى عينة الدراسة وأكثرها ملائمة قياس متغيرات الدراسة.
- حصلت الباحثة على موافقة نادي الزرقاء الرياضي لتطبيق هذه الدراســـة وقـــد وافـــق رئيس النادي ومدرب الفريق على ذلك مشكوراً .
- تم تحديد عينة الدراسة .
- اجتمعت الباحثة مع أفراد عينة الدراسة في صالة الأميرة رحمة في الزرقاء من أجل:
- توضيح أهمية الدراسة والغاية منها.
- توضيح طريقة تطبيق البرنامج التدريبي.
- شرح التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي.
- شرح اختبارات الدراسة .
- التأكيد على التقيد بالنصائح والإرشادات المتعلقة بطريقة أداء التدريبات.
- تعلىم اللاعبات كيفية استخدام معدل ضربات القلب في حساب الشدة.
- اجتمعت الباحثة مع مدرب الفريق لتحديد مواعيد التدريب.
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية .
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمتغير السرعة وتحمل السرعة والجـــري بـــالكرة للمشاركات في الفترة من ٣١/٥-٢/٦ /٢٠١٠، بالإضافة إلى تدوين نتائج اختبار عدد ضربات القلب وقت الراحة وتفريغ النتائج في الاستمارة الخاصة بكل مشاركة، ملحـــق رقم (١).

مرحلة تطبيق البرنامج المقترح:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة واستمـــرت لمـــدة (٨) أسابيع متتالية حيث كانت الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات في الفتـــرة الواقعـــة بـــين ٢٠١٠/٦/٣ و ٢٠١٠/٧/٢٩

- تم جمع البيانات بعد انتهاء الفترة الزمنية وتم معالجتها احـــصائياً باســـتخدام البرنـــامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- قيمة (t)

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

يوجد أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين المتغيرات البدنية (السرعة وتحمل السرعة) والمهارية (الجري بالكرة).

للتحقق من الفرضية الأولى والتي افترضت وجود اثر للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين السرعة وتحمل السرعة والأداء المهاري للجري بالكرة فسوف تقوم الباحثة بمناقشتها في نهاية عرض النتائج وبعد تسليط الضوء على تأثير البرنامج المقترح على كل متغير على حدى.

النتائج المتعلقة الفرضية الثانية :

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α ≥ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى السرعة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

وللاجابة على التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مستوى السرعة لأفراد عينة الدراسة. والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول ٣. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة (ن = ١٠)

المتغير	القياس (بالثواني)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السرعة	القياس القبلي	٨،٤٥١	٠،٥٦٠	٠،٨١٢	٠،٣٤٣	٧،٤٧٥	٩	٠
	القياس البعدي	٧،٦٣٩	٠،٤٧٩					

يتضح من الجدول رقم (٣) ان المتوسط الحسابي لنتائج عينة الدراسة في اختبار السرعة القبلي قد بلغ (٨،٤٥١) وبانحراف معياري قيمته (٠،٥٦٠) ، بينما بلغت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي(٠،٨١٢). كما نلاحظ من الجدول ايضاً ان قيمة المتوسط الحسابي

لنتائج عينة الدراسة في اختبار السرعة البعدي قد بلغ (٧،٦٣٩) وبانحراف معيـــاري قيمتـــه (٠،٤٧٩) وبلغت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠،٨١٢) . بينما بلغت قيمة (t) (٧،٤٧٥) وبدرجة حرية (٩). كما يتضح من الجدول ٣ ان مـــستوى الدلالـــة بـــين الاختبارين (٠،٠٠) وهو أقل من (٠,٠٥) ومن خلال هذه القيم يتبين لنا ان هناك فـــروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج عينة الدراسة في متغير السرعة.

أما فيما يتعلق بالفرضية الثالثة من فرضيات الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعـــدي في مستوى تحمل السرعة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلـــي والبعدي في مستوى تحمل السرعة لأفراد عينة الدراسة. والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول ٤. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة للقياســـين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة (ن = ١٠)

المتغير	القياس (بالمتر)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السرعة	القياس القبلي	٦٩٦	١٠٣،٦	١٨٨	٣٢،٩٣	١٨،٠٥	٩	٠
	القياس البعدي	٨٨٤	٩٦،٩					

يتضح من الجدول رقم (٤) ان المتوسط الحسابي لنتائج عينة الدراسة في اختبار تحمل السرعة القبلي كان (٦٩٦) وبانحراف معياري قيمته (١٠٣،٦٢). كما يظهر الجدول ايـــضاً ان قيمـــة المتوسط الحسابي لنتائج عينة الدراسة في اختبار تحمل السرعة البعـــدي قـــد بلـــغ (٨٨٤) وبانحراف معياري قيمته (٩٦،٩) وبلغ متوسط الفروق بين القياسين القبلي والبعدي (١٨٨) . بينما بلغت قيمة (t) (١٨،٠٥) وبدرجة حرية (٩).

كما يتضح من الجدول (٤) ان مستوى الدلالة بين الاختبارين (٠,٠٠) وهو أقل من (٠,٠٥) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج عينة الدراسة في متغير تحمل السرعة.

بالنسبة للفرضية الرابعة من فرضيات هذه الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للجري بالكرة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مستوى تحمل السرعة لأفراد عينة الدراسة. والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول ٥. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة (ن = ١٠)

المتغير	القياس (بالثوان)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السرعة	القياس القبلي	١٠،٤١	٠،٩٩٢	١،٢٨	٠،٦٥٧	٦،١٩	٩	٠
	القياس البعدي	٩،١٢	٠،٦٠٠					

يتضح من الجدول رقم (٥) ان المتوسط الحسابي لنتائج عينة الدراسة في اختبار الجري بالكرة القبلي كان (١٠،٤٢) وبانحراف معياري قيمته (٠،٩٩٢). كما نرى من خلال الجدول ايضاً ان قيمة المتوسط الحسابي لنتائج عينة الدراسة في اختبار الجري بالكرة البعدي قد بلغ (٩،١٢) وبانحراف معياري قيمته (٠،٦٠٠) . كما بلغ متوسط الفروق للعينة (٠،٦٥٧) وقيمة (t) (٦،١٩) بدرجة الحرية (٩).

ويتضح من الجدول (٥) كذلك ان مستوى الدلالة بين الاختبارين (٠,٠٠٠) وهو أقل من (٠,٠٥) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج عينة الدراسة في متغير الجري بالكرة.

اما بالعودة الى الفرضية الأولى والتي افترضت وجود اثر للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين السرعة وتحمل السرعة والأداء المهاري للجري بالكرة والتي نصت على :

يوجد أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين المتغيرات البدنية (السرعة وتحمل السرعة) والمهارية (الجري بالكرة).

وللتحقق من هذه الفرضية، فقد قامت الباحثة بايجاد الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ومستوى الدلالة لمتغيرات الدراسة في الاختبارات المستخدمة في الدراسة والجدول رقم ٦ يوضح ذلك .

الجدول ٦. متوسط الفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة واختبار تحمل السرعة واختبار الجري بالكرة (ن = ١٠)

المتغير	وحدة القياس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السرعة	ثانية	٠،٨١٢	٠،٣٤٣	٧،٤٧٥	٩	٠
تحمل السرعة	متر	١٨٨	٣٢،٩	١٨،٠٥	٩	٠
الجري بالكرة	ثانية	١،٢٨	٠،٦٥٧	٦،١٩	٩	٠

يتضح من الجدول ان متوسط الفروق لاختبار السرعة كان (٠،٨١٢) ومتوسط الانحرافات المعيارية (٠،٣٤٣) وقيمة(t) كانت (٧،٤٧٥) ومستوى الدلالة يساوي صفر ، وهذا يدل ان هناك تطورا في قياسات عينة الدراسة البعدية في اختبار السرعة.

كما يظهر الجدول ان متوسط الفروق لاختبار تحمل السرعة كان (١٨٨) ومتوسط الانحرافات المعيارية (٣٢،٩) وقيمة(t) كانت (١٨،٠٥) ومستوى الدلالة يساوي صفر ، وهذا يدل ان هناك تطورا في قياسات عينة الدراسة البعدية في اختبار تحمل السرعة.

وأظهر الجدول ايضاً ان متوسط الفروق لاختبار الجــري بــالكرة كــان (١،٢٨) ومتوســط الانحرافات المعيارية (٠،٦٥٧) وقيمة(t) كانت (٦،١٩) ومستوى الدلالة يــساوي صــفر ، وهذا يدل ان هناك تطورا في قياسات عينة الدراسة البعدية في اختبار الجري بالكرة .

مما سبق يتضح لنا ان البرنامج التدريبي عمل على تطوير السرعة وتحمل السرعة وأداء مهارة الجري بالكرة لدى عينة الدراسة. وهذا يؤكد الفرضية الولى للدراسة.

مناقشة النتائج:

بعد عرض نتائج الدراسة القبلية والبعدية وتحليلها احصائياً، قامت الباحثة بمناقشة هذه النتائج وتفسيرها بغرض التوصل إلى أهداف الدراسة والتحقق من صحة تساؤلاتها في ضوء نتائج الأبحاث السابقة واستناداً إلى المفاهيم التدريبية النظرية والى خبرة الباحثة العملية في المجال التدريبي .

أولاً: مناقشة الفرضية الأولى:

يوجد أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين المتغيرات البدنية (السرعة وتحمل السرعة) والمهارية (الجري بالكرة).

اظهرت المعالجات الاحصائية لنتائج عينة الدراسة وجود فروق دال احصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لأفراد عينة الدراسة في متغيرات السرعة والتحمل السرعة ومهارة الجري بالكرة ولصالح القياسات البعدية لجميع المتغيرات.

وتعزو الباحثة هذا التحسن التغيرات التي نتجت عن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث يشير الشيشاني (٢٠٠٧) الى ان التدريب يعمل على احداث تغييرات على الجسم ومن اهم التغييرات التي يمكن ان يحدثها التدريب على العضلات خاصية سرعة الاستجابة , وهى قصر الفترة الزمنية اللازمة لتلبية متطلبات المواقف المختلفة , ويساعد التدريب الرياضى على تنمية هذه الخاصية، حيث تزداد قابلية الاستجابة للمثيرات وتتحسن قدرة النسيج العضلى على نقل هذه المثيرات. ومن المعروف حدوث تغيرات دائمة تحدث بعد التدريب المستمر كالتغيرات المورفولوجية التي تزيد حجم الجهاز العضلى بسبب زيادة حجم الالياف العضلية نتيجة زيادة المقطع العضلى وزياده حجم الالياف العضلية السريعة بالاضافة الى زيادة كثافة الشعيرات الدموية. هذا بالاضافة الى التغيرات الفسيولوجية كزياده عدد الالياف العاملة بالعضلة أو المجموعات العضلية التي تخضع للتدريب وزيادة مسطح الشبكة الوعائية المغذية للعضلات الهيكلية بالاكسجين ومصادر إنتاج الطاقة.وكذلك زيادة عدد أجسام الميتوكوندريا وهذا متناسب مع نوع النشاط التخصصى. ولعل اهم هذه المتغيرات هو الاحتفاظ بمخزون كبير من مخزونات الطاقة سواء الطاقة الفوسفاتية(ATP – PC) أوالجليكوجين اللازم لاعاده بناء ال ATP في التفاعلات الهوائية، الى جانب القدرة على إنتاج إنقباضات عضلية أقوى وتكرارها في زمن أقصر . ومما يساعد في زيادة كفاءة العمل العضلي للاعب كرة القدم كنتيجة للتدريب هو سرعة التخلص من مخلفات العمليات الايضية (التمثيل الغذائى). كما يشير الشيشاني (٢٠٠٧) الى ان التدريب يعمل على زيادة مصادر الطاقة الاساسية مثل ATP بنسبة ١٨% والفوسفوكرياتين

بنسبة ٢٢% والجليكوجين بنسبة ٦٦% . وهذا يتوافق مع ما اشار اليـــه حـــسن (٢٠١٠) فـــي دراسته بعنوان تحديد الوجهة المورفولوجية وعلاقتها بمستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كـــرة القدم اليمنية والذي أكد فيها على اهمية الصفات المورفولوجية ومدى تأثيرها في عناصر اللياقة البدنية لكرة القدم والتي على رأسها كما يشير الباحث السرعة والتحمل.

كما تعزو الباحثة التطور الحاصل في القياسات البعدية لأفراد عينة الدراسة الى التغيرات العصبية التي حصلت على الجهاز العصبي الداعم لعمل الجهاز العضلي نتيجة للتدريب والتـــي من أهمها تحسن تزامن عمل الوحدات الحركية. وتخفيض ردود الافعال المنعكـــسة التثبيطيـــة. (عبد الفتاح، ٢٠٠٣)

وترى الباحثة ان لنشاط الانزيمات دور كبير في تحسين عنـــصري الـــسرعة وتحمـــل السرعة، حيث يؤدي التدريب الى حدوث تغييرات بيوكيميائية وبنائية في جسم اللاعب اذا مـــا انتظم في التدريب. ونتيجة لذلك يحدث زيادة في إنزيمـــات الطاقـــة اللاهوائيـــة عـــن طريـــق الجليكوجين مثل إنزيم Phos – phofructokinase (PFK) ، كما تحدث تغييرات في نـــشاط إنزيمـــات تحويـــل ATP مثـــل مـــايوكينيز Myokinase وفوســـفو كريـــاتين Creatin Phosphokinase بالاضافة الى زياده بسيطة في نشاط إنزيمات دورة كربس الهوائية .

أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية :

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعـــدي في مستوى السرعة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

أظهرت بيانات الدراسة التي تم معالجتها احصائياً ان هناك فروق دالة احصائياً بـــين القياســـين القبلي والبعدي في متغير السرعة لدى افراد عينة الدراسة. وتعزو الباحثة هذا التغير الى تكيف أجسام اللاعبات الناتج عن التدريب المنتظم والذي أدى الى تقليل نسبة الأألياف من النوع الثانى (ب) وهى الالياف السريعة الثانية وزيادة الالياف السريعة الأولـــى (أ) أي تزيـــد ســـرعتها , ومعنى ذلك أن التدريب غير من طبيعة الالياف , وهذا ما يفسر زيادة سرعة اللاعبـــات عنـــد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. وحيث أن ATP يتكون من خلال أساليب التدريب اللاهوائية فان الياف العضلات لدى الرياضيين الذين تتطلب طبيعة لعبتهم السرعة او تحمل السرعة تكون

أكثر قوة ولكنها أسرع تعبا وأقل تحملا , وهى الالياف المستخدمة في الانشطة الرياضية ذات الشدة العالية والتى تحتاج إلى تحمل السرعة مثل كرة القدم.

كما تعزو الباحثة التغير الحاصل في قياسات السرعة لدى افراد عينة الدراسة الى التكيفات الفسيولوجية كارتفاع معدل سرعة الاستجابة (الانقباض والانبساط) وتناسب ذلك مع حجم المثير الحركى في نوع النشاط الرياضي التخصصي الممارس. بالاضافة الى ارتفاع معدل العمليات الايضية وارتفاع معدل التبادل الغازي بالرئتين . كما ان لاستمرار إعادة بناء جزيئات ATPوالاقتصاد في معدلات الطاقة المستهلكة يساهم في قدرة اللاعب على الاستمرار في العمل لفترات زمنية أطول دون الوصول إلى حد التعب ويساعد في سرعة التخلص من الحرارة الزائدة عن حاجة الجسم والعضلات وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية.(محمود، ٢٠٠٧)

إن التطور في متغير تحمل السرعة تعزوه الباحثة الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدم الأسلوب العلمي في التصميم. حيث أشار العديد من المختصين في التدريب الرياضي أمثال اللامي (٢٠٠٤) ، الفاتح والسيد (٢٠٠٢) ، عبد المقصود (١٩٩٧) ، البشتاوي والخواجا (٢٠٠٥) ، وبسطويسي (١٩٩٩) أن البرامج التدريبية المقننة والمخطط لها بشكل مدروس (محكمة بشكل جيد ومحددة الأهداف) وتتفق مع أسس التدريب المختلفة من حيث التدرج في الصعوبة ومراعاة مستوى المتدربين والفروق الفردية بينهم ، وزمن أداء التمرينات ، والشدة وفترات الراحة تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها السرعة وتحمل السرعة وتحقق الأهداف التي وضعت من أجلها . وهذا ما حاولت الباحثة جاهدة في هذه الدراسة تحقيقه أثناء تصميم البرنامج وتنفيذ وحداته ، من حيث شمولية التدريب ومراعاة خصائص العينة وتطورهم ، كذلك مراعاة الفروق الفردية في الشدة والحجم ، واستخدام التكرارات المثلى ، وفترات الراحة المناسبة ، بالإضافة إلى تهيئة مكان وزمان التدريب والأدوات اللازمة .

كما إن استخدام أسلوب التدريب التكراري لتحسين السرعة والفتري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة في البرنامج التدريبي المقترح اثبت تفوقاً واضحاً في الارتقاء بمستوى السرعة وتحمل السرعة لأفراد العينة ، حيث أشار (اللامي، ٢٠٠٤) ، (البشتاوي والخواجا، ٢٠٠٥) ، وليم وآخرون (William et al., 2005) ،(حسانين والمعاني، ١٩٩٨) ، (عبد المقصود، ١٩٩٧) و (علاوي، ١٩٩٤) إلى تفوق طريقة التدريب التكراري في تطوير مستوى الصفات البدنية الأساسية كالقوة ، السرعة والتحمل ، اضافة الى كفاء التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية القدرات المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة. وهذا

ما اشار اليه المختصون في مجال التدريب الرياضي لتنمية هذا المكــون ، مثـــل الربيعــي وخلف (٢٠٠٤)، (محمد وآخرون ٢٠٠٥)،(علاوي، ١٩٩٤) ، (البشتاوي والخواجا، ٢٠٠٥)، (احمد، ١٩٩٩) ، (عبد البصير، ١٩٩٨) ، (اللامــي، ٢٠٠٤)، هنــسي وواتــسون (henessy and Watson, 1994)، وجنسن و فيشر (jensen and Fisher, 1990).

وهذا يعني أن البرنامج المقترح عمل على تطوير عنصر السرعة لعينة الدراسة وهــذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات(عاشور، ٢٠٠١) ، (العجمــي ، ٢٠٠١) ، (نــور الــدين، ١٩٩٥) ، (عبد القادر ، ٢٠٠٥) . حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البــرامج التدريبيــة المقترحة عملت على تطوير وتحسين الصفات البدنية لعينة الدراسة . وبهذا تحققــت الفرضــية الثانية من فرضيات هذه الدراسة، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى السرعة لدى افراد عينة الدراسة ولصالح القيــاس البعــدي ، أي أن البرنامج المقترح عمل على تطوير هذه المتغيرات.

مناقشة الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعــدي في مستوى تحمل السرعة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة وجود فروق دالة احــصائياً لــدى افراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي. وتعزو الباحثة هذه الفروق الى التغير الذي حــدث على جسم اللاعبات نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي وترى الباحثة ان للتغيــرات الفــسيولوجية الدور الأكبر في تحسن قيم القياس البعدي لمتغير تحمل السرعة . وترى الباحثة كذلك ان التغير الحاصل في العضلة نتيجة التمرين ساهم في حدوث تكيفات فسيولوجية عملت علــى تطــوير المستوى البدني لأفراد العينة ومن اهم هذه التكيفات القدرة على التخلص من حامض اللاكتيــك الذي يتواجد كنتيجة لعمليات انتاج الطاقة.

ان حامض اللاكتيك يسبب ظهور التعب وكنتيجة للتدريب يصبح الجسم اكثر قدرة على التخلص من هذا الحامض مما يعني تأخير ظهور التعب. ينتشر حامض اللاكتيك من الخلايا العضلية إلى الدم أو الفراغات خارج الخلايا . ومن ثم ينتشر الى بعض خلايا الالياف العضلية الأخرى غير العاملة وذلك لاستهلاكه كمصدر للطاقة، كما يتم دفع جزء آخر منه إلى الدم حتى يتم نقله إلى القلب والكبد فيستهلكه القلب بينما يقوم الكبد بتحويله الى جلايكوجين . وقد ثبــت زيــادة الانزيمــات

المسؤولة عن التنظيم الغذائي لحامض اللاكتيك في العضلات والاعضاء الأخرى نتيجة التـدريب الرياضي. (محمود، ٢٠١٠)

وذكر عبد الفتاح (٢٠٠٣) ان الجهاز الدوري يساعد على التخلص من حامض اللاكتيـك عـن طريق زيادة توصيل الدم إلى العضلات العاملة نتيجة لزيادة الدفع القلبي وكثافة الشعيرات الدموية وتوزيع سريان الدم، وكل ذلك يعمل على سريان الدم خلال العضلات لفترة زمنية معينة مما يسمح بزيادة انتشار اللاكتيك منها إلى الدم الذي يقوم بنقله إلى القلب والكبد والعضلات الأخـرى غيـر العاملة. لذلك فان أي زيادة في انزيم Lactate De-Hydrogenate (LDH) يصاحبها زيـادة في التخلص من اللاكتيك.

ان اللاعب المدرب يستطيع تحمل الالم الناتج عن تجمع حامض اللاكتيك و الاستمرار في الأداء والاحتفاظ بمستوى عال من سرعة الأداء . وتساعد التدريبات اللاهوائية كثيرًا في تنمية عامـل تحمل الالم.

وترى الباحثة ان البرنامج التدريبي المقترح قد عمل تحسين قدرة الجسم على تحمـل حـامض اللاكتيك وتغير نوعية الألياف العضلية العاملة لتصبح اسرع وأكثر قدرة على تحمل التعـب . كما ان زيادة الكفاءة في انتاج الطاقة اللازمة للأداء كانت سببا في تحسن قياسات اللاعبات فب اختبار تحمل السرعة البعدي ، حيث ان زيادة الشعيرات الدموية وزيـادة القـدرة علـى نقـل الأوكسجين والتبادل الغازي في الرئتين عمل على تحسين أداء اللاعبات . وهذا يحقق الفرضية الثالثة

مناقشة الفرضية الرابعة:

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعـدي في مستوى الأداء المهاري للجري بالكرة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من عرض النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهـاري لدى أفراد العينة ولصالح القياس البعدي ، وترى الباحثة أن هذا التحـسن فـي مـستوى الأداء المهاري يرجع الى احتواء البرنامج المقترح على تدريبات بدنية وتدريبات مهارية بنفس الوقت ، ويؤكد ذلك عبد القادر (٢٠٠٥) شعلان (١٩٩٤) ، عبد الفتاح وشعلان (١٩٩٤)، سـلامة (٢٠٠٠) ، (Ferrari et al. 2007) في إشارتهما إلى أن تضمين البرامج التدريبية المقترحـة بالطرق والأساليب والوسائل التعلىمية والتدريبية كالأدوات المساعدة المستخدمة في التـدريب يعمل على تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم ، هذا بالإضـافة إلـى أن

تنمية الصفات البدنية الخاصة ، كما ان استخدام الوسائل المساعدة يعود الفائدة والتطور على النواحي المهارية في الوحدة التدريبية الواحدة

أما فيما يتعلق بمستوى الأداء المهاري لدى افراد العينة فتعزو الباحثة ذلك الى التطور الحاصل على اجهزة الجسم سواء كان الجهاز العضلي او العصبي او القلبي الوعائي وجميع هذه الأجهزة تؤثر بشكل مباشر في نتائج افراد العينة .

وكما بينت الباحثة سابقا فقد ادى انتظام اللاعبات في برنامج تدريبي الى حدوث تغييرات في انزيمات الجسم وبالتالي القدرة على انتاج الطاقة المناسبة بطريقة أكثر كفاءة وتقليل احتمالية التعب السريع وتحمل الأداء العالي لفترات أطول بالاضافة الى ان التدريبات المستخدمة في البرنامج المقترح تتطابق في تركيبها مع المهارات قيد الدراسة، حيث تتشابه هذه التمارين مع الحركات الأصلية وبتكرارات كبيرة , و بذلك يتطور أداء مهارة الجري بالكرة من جهة ومستوى اللياقة البدنية من جهة أخرى , وقد اشار العديد من المؤلفين الى ان افضل التمارين لتطوير الأداء المهاري هي التمارين الخاصة والمشابهة لتمارين المنافسة . وهذا يتفق مع دراسات (عبدالله، ١٩٩٦) ، (العزاوي، ١٩٩٧) ، (الشامي، ١٩٩٦) ، (عبد اللطيف، ١٩٩٤) ، (شمعون وعبده، ١٩٨٥) ، (زيدان وآخرون ، ٢٠٠٩) (العجمي، ٢٠٠١) ، (Sidiropoulou et al. 2007) حيث استخدمت هذه الدراسات تمرينات مشابهه للأداء لتطوير مستوى الأداء المهاري و أظهرت نتائجها وجود تطور كبير في مستوى الأداء المهاري.

كما ان من اسباب تطور مستوى الأداء المهاري هو نمو مستوى السرعة وتحمل السرعة وهذا يتفق مع ما أشار إليه اسماعيل وآخرون (١٩٩٢)، الوديان (٢٠٠١)، زيدان وآخرون (٢٠٠٩)، الكاشف (١٩٨٧) الى ان تطور الناحية البدنية يؤدي الى تطور الناحية المهارية اذا ما استخدمت التمارين المناسبة ، كما أن المستوى الذي يصل إلية اللاعب في أداء مهارات كرة القدم يعتمد على الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة كالقوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة التي تساعد على ارتفاع المستوى الفني للاعب ، ووللوصاول الى المستوى الملائم من الصفات والقدرات البدنية بدرجة تسهم في نمو المستوى الفني للاعب فلابد من التدريب لفترات زمنية كافية وبأحمال مناسبة وهو ما أكده عبد الفتاح (٢٠٠٣) . ويؤكد ذلك يعقوب وعبد البصير (١٩٨٥) في إشارتهم إلى أن العديد من المهارات الحركية تعتمد على عناصر عدة من مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة. كما وأكدت ذلك دراسات (عبد الحق، ٢٠٠٤) ، (الشامي، ١٩٩٦)، (حسانين، ١٩٩٢)، (عودة، ١٩٩٤) .

وترى الباحثة أن التحسن في مستوى السرعة يرتبط ارتباطا وثيقا مع التحسن في مستوى الأداء المهاري, وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات (رامي وشهاب، ٢٠٠٥) (العجمي، ٢٠٠١) ، (العزاوي، ١٩٩٧) ، (كاظم، ١٩٩١) ، (محمود،١٩٩١) ، (حبيب، ١٩٩١)، (خـــاطر وآخرون، ١٩٨٦) و (اوركران وآخرون، ١٩٨٤).

وهذا بحد ذاته يجيب على الساؤل الرابع حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بـــين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة ولصالح القياس البعـــدي ، أي ان البرنامج المقترح عمل على تطوير مستوى الأداء المهاري للعينة.

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات

النتائج

توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- عمل البرنامج التدريبي المقترح على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة وتحمل السرعة) والمهارية (الجري بالكرة) قيد الدراسة.
- عمل البرنامج التدريبي المقترح على تحسين السرعة لدى افراد العينة.
- عمل البرنامج التدريبي المقترح على تحسين السرعة لدى افراد العينة.
- عمل البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الأداء المهاري لمهارة الجري بالكرة لدى افراد العينة.

التوصيات

في ضوء ما تم عرضه من نتائج و استنتاجات توصي الباحثة بما يأتي:

- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة وتحمل السرعة وتحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الدراسة في تدريب نفس الفئة العمرية.
- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في تدريب لاعبات الأندية.
- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة وتحمل السرعة وتطوير مستوى الأداء المهاري لمهارات الدراسة في تدريب الناشئين.
- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير استخدام الكرة في التدريبات المهارية والبدنية في الألعاب المختلفة و لفئات عمرية مختلفة و لكلا الجنسين ذكور وإناث.

المراجع العربية

إبراهيم، سائد (٢٠٠٠)، **تأثير برنامج تمرينات هوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بأعمار ١٣-١٥ سنة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفاتح. المغرب.

ابو المجد، عمرو والنمكي ، جمال (١٩٩٧)، تخطيط **برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم** . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

أبو العلا، احمد (١٩٨٥)، **بيولوجيا الرياضة** ، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.

أبو العلا، احمد والسيد، احمد (١٩٩٣)، **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط١. القاهرة: دار الفكر العربي.

إسماعيل، طه وابو المجد ، عمر و شعلان ، ابراهيم (١٩٩٢)، **الاعداد البدني في كرة القدم** القاهرة: دار الفكر العربي.

أبو عبده، حسن (٢٠٠١)، **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، الاسكندرية: مطبعة الإشعاع.

ابو المجد، عمرو واسماعيل، جمال (١٩٩٧)، **تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والنائشين في كرة القدم** ، الجزء الاول ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

أحمد، آدم (٢٠٠٢م)، **أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية.** أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل . العراق.

احمد. عماد (٢٠٠٥)، **التكنيك والتكتيك في خماسي كره القدم**، ط ١، بغداد: شركه السندباد للطباعة.

أحمد، عبد المولي (٢٠٠٨)، **تأثير برنامج تدريبى للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم** . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان. القاهرة.

احمد, بسطويسي (١٩٩٩)، **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، القاهرة: دار الفكر العربي.

إسماعيل، سعد (١٩٩٦)، **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد. العراق.

بركات، نوري وصالح، هلال (٢٠٠٦)، تأثير التدريب الفتري بالأسلوب المكثف والموسّع في تنمية بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية بكرة السلة، **مجلة جامعة تشرين للدراسات و البحوث العلمية/ سلسلة العلوم الصحية** .المجلد ٢٨، العدد ١.

البساطي ، امر الله (٢٠٠١)، **التدريب البدني – الوظيفي في كرة القدم – تخطيط – قياس،** الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.

البساطي ، امر الله (١٩٩٨): دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الداء المهاري في كرة القدم، **مجلة نظريات وتطبيقات،** العدد ١٦، كلية التربية الرياضي للبنين، جامعة الإسكندرية.

البسطامي ، أمر الله ، (١٩٩٨)**. قواعد أسس التدريب الرياضي،** الإسكندرية: دار المعارف.

بسطويسي احمد (١٩٨٤) **: أسس ونظريات التدريب الرياضي** ، ط١القاهرة : دار الفكر العربي.

البشتاوي ، مهند و الخواجا ، احمد (٢٠٠٥)، **مبادئ التدريب الرياضي، (ط١)** ، عمان: دار وائل للنشر.

التريكي ، اسماعيل (٢٠٠٥)، **سيرة إشعاع كرة القدم التونسية عربيا وإفريقا ودوليا ١٩٥٥-٢٠٠٥**، سوسه: دار المعارف للطباعة والنشر.

حبيب، رحيم (٢٠٠٦)، تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض ٨٠٠ متر ، **مجلة علوم التربية الرياضية** ، جامعة بابل ، ٥(١).

حسانين، محمد والمعاني ، أحمد (١٩٩٨) ، **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقـــي**. القـــاهرة: مركز الكتاب للنشر .

حسن، فؤاد (٢٠١٠)، **تحديد الوجهة المورفولوجية وعلاقتها بمستوى الصفات البدنيـــة لـــدى لاعبي كرة القدم اليمنية**. اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

داود، مؤيد وظاهر، كامل (٢٠٠٥)، تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسن السرعة والقـــوة السريعة لدى الطلاب خلال درس التربية الرياضية. **مجلة التربية الرياضية** – المجلـــد الرابـــع عشر – العدد الثاني .

الربضي، كمال (٢٠٠١)، **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين**، (ط١)، عمان: الجامعة الأردنية.

الربيعي كاظم. المولى ، موفق (١٩٨٨)، **الإعداد البدني لكرة القـــدم** ،الموصـــل: دار الكتـــب للطباعة والنشر.

رضوان، محمد (١٩٩٨)، **طرق قياس الجهد البدني** ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠١)، **موسوعة فسيولوجيا مـــسابقات الرمـــي**، القـــاهرة: مركز الكتاب للنشر.

زهران، السيد (٢٠٠٨)، **المهاره الفنيه في كرة القدم** ، ط ١، بيروت: دار الوفاء لدنيا الطباعـــه والنشر.

زيدان ، علاء وهويدي، هشام والكروي، رأفت (٢٠٠٩)، تأثير تمرينات باستخدام الإثقال فـــي تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة ضربة الجزاء في خماسي كرة القدم. **مجلة القادســـىة لعلوم التربىة الرىاضىة** - المجلد التاسع – العدد الثالث. ٢٥–٢٦/٣/٢٠٠٩.

شعلان، ابراهيم (١٩٩٤)، تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة**، العدد ١٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

الشيخلي، شاكر(٢٠٠١)، **تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض ٤٠٠ متر و١٥٠٠ متر**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

عاشور، اسماعيل (٢٠٠١)، **تاثير استخدام طريقتي التدريس الامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية المعلمين، الجامعة المستنصرية، بغداد.

عبد العظيم، محمد (٢٠٠٧)، **طريق الاحتراف في كرة القدم** . القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

عبد الفتاح، أبو العلا وشعلان، إبراهيم (١٩٩٤) : **فسيولوجيا التدريب في كرة القدم**، القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣)، **فسيولوجيا التدريب والرياضة**، (ط١)، القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد المقصود، السيد (١٩٩٧)، **تدريب وفسيولوجيا القوة**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد (١٩٩٤) ، **علم التدريب الرياضي**، (ط١٣). القاهرة: دار المعارف.

الفضلي ، صريح (٢٠٠٣)، تأثير تنمية المطاولة الخاصة على كينماتيكية الخطوات وخطوة الحاجز لعداء ٤٠٠متر حواجز، مجلة التربية الرياضية، ١٢(١).

محمود، عوض (٢٠٠٣)، **التعرف على مستويات المتطلبات البدنية للاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم بالسودان** ، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية البدنية والرياضة. جامعة حلوان. القاهرة.

مجيد، ريسان وشلش، نجاح (٢٠٠٢)، **التحليل الحركي** ، ط ١ ، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .

المولى، موفق (١٩٩٩)، **الإعداد الوظيفي لكرة القدم**، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

نور الدين، عباس (١٩٩٥)، **تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري للاعبي كرة القدم من ١٨-١٩ سنة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة السويس. بور سعيد. مصر .

هاشم ، منذر والخياط، علي (٢٠٠٠)، **قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم**، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

الهزاع، هزا ع بن محمد (١٤٢١هـ)، **التهيئة البدنية الأسس العلمية لوصفة النشاط البدني بغرض الصحة و اللياقة البدنية** ، ط١ ، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.

المراجع الأجنبية :

Barrow, H., and McGee, R. (1989), **A Practical Approach to Measurement Physical Education,** Lea Philadelphia: Febiger, 82-84.

Clark, H., and Clark, D. (1987), **Application of Measurement to Physical Education,** (6) ed, New Jersey: Prentice Hall Inc, Englewood cliffs.

Callister R, Shealy MJ Fleck SJ and Dudley GA.(1988) Performance adaptations to sprint, endurance and both modes of training. **Journal of Apply Sport Science Researches**. 1988 2: 46-51

Gaesser GA, Wilson LA (1988). Effects of continuous and interval training on the parameters of the power-endurance time relationship for high-intensity exercise. **International Journal of Sports Medicine**. 1988 Dec;9(6):417-21

Gonzalez, Rolando (2005): **The Impact of Aerobic and Anaerobic Conditioning on Small College Soccer Programs**, un published Thesis, Marietta College,

Ferrari, Bravo D, Impellizzeri, FM n, Rampinini, E, Castagna, C, Bishop D, Wisloff U (2007) . Sprint vs. interval training in football. **International Journal of Sports Medicine.** 2008 Aug;29(8):668-74. Epub 2007 Dec 17.

Fox, E and Bowes, R. and Foss, M. (1989), **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics**, WB, Brown .

Harra, D (1971), **Introduction into General Theory and Methodology of Sport training competition**, Leipzig: DHFK P 83.

Sidiropoulou MP, Fotiadou EG, Tsimaras VK, Zakas AP, Angelopoulou NA (2007): The effect of interval training in children with exercise-induced asthma competing in soccer. **Journal of Strength Conditioning Researches.** May;21(2):446-50.

Spriet LL. (1995): **Anaerobic metabolism during high-intensity exercise. In Exercise Metabolism.** (pp 1-39) Hargreaves M, ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weston, M. Helsen, W. MacMahon, C . Kirkendallm D (2004) : The Impact of Specific High-Intensity Training Sessions on Football Referees' Fitness Levels. **American Journal of Sports Medicine**. vol. 32 no. 1 supply 54S-61S.

Wilmore JH and Costill DL. (2005): **Physiology of Sport and Exercise**: 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics

Fuller, D., and Sullivan, J. and Fregosi, R. (1996), Expiratory muscle endurance performance after exhaustive sub maximal exercise, **Journal of Applied Physiology,** 80, 1495–1502.

Hennessy, LC,. and Watson, AWS (1994), The interference effects of training for strength and endurance simultaneously, **Journal of Strength and Conditioning Resources** 8, 12-19 .

Gray, Michael. & Sauerbeck, Jessica (2003): Speed Training Program for High School Football Players. **The sport journal of united states sport academy** .ISSN: 1543-9518

Jensen, G. and Fisher, A. (1990), S**cientific Basic of Athletics Conditioning**, Lea Philadelphia, 65- 72.

Noble, B. (1986), **Physiology of Exercise and Sport,**. 3rd ed Tim Mirro/Mosby: Blackwell Publishing.

Otzamanidis, C, Chatzopulos, D. Michailidis, C. (2005): The Effect of A Combined High Intensity Strength and Speed Training Program on the Running and Jumping

Ability of Soccer Players. **Journal of Strength & Conditioning Research**. Volume 19, issue 2 .

Strojnik, V (1995), Muscle activation level during maximal voluntary effort, **European Journal of Applied Physiology**, 72, 144-149.

الملاحق

ملحق رقم. ١ استمارة جمع بيانات الدراسة ونتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة

الاسم :.....................   العمر: ....

الطول:.....................   الوزن: ....

الاختبار	العدو ٥٠ متر (بالثانية)	اختبار يويو لتحمل السرعة (بالمتر)	الجري بالكرة (بالثانية)	معدل ضربات القلب
القياس القبلي				
القياس البعدي				

ملحق . ٢ اسماء الخبراء والاكاديميين الذي تم أخذ ارائهم في البرنامج المقترح

الاستاذ الدكتور وديع ياسين التكريتي / جامعة بغداد

الاستاذ الدكتور ابراهيم عادل الشيشاني/ الجامعة الهاشمية

الدكتور قاسم خويلة/ جامعة مؤتة

الدكتور راتب الداوود/ جامعة اليرموك

الدكتور ابراهيم الدبابية/ جامعة مؤتة

الدكتور أمان خصاونة / الجامعة الهاشمية

علي الطريفي/ محاضر – الاتحاد الدولي والآسيوي لكرة القدم.

ملحق . ٣ اسماء الخبراء والاكاديميين الذي تم أخذ ارائهم في الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

الاستاذ الدكتور وديع ياسين التكريتي / جامعة بغداد

الدكتور قاسم خويلة / جامعة مؤتة

الدكتور راتب الداود/ جامعة اليرموك

الدكتور أمان خصاونة / الجامعة الهاشمية

الدكتور أحمد الشيشاني/ الجامعة الهاشمية

الدكتور حسن الطويل / جامعة مؤتة

ملحق . ٤ البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المستخدمة في جمع البيانات:

البرنامج التدريبي المقترح:-

أولا:هدف البرنامج:

أعدت الباحثة برنامجا تدريبيا يهدف الى تنمية مستوى السرعة وتحمل السرعة باستخدام الكرة وباستخدام التدريب التكراري وطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ، وذلك وفقا للشروط التالية :

* مدة البرنامج: ٨ أسابيع.

* عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: ٣ وحدات تدريبية (جمعة ، اثنين ، أربعاء)

* مدة الوحدة التدريبية الواحدة: ٦٠ دقيقة ، موزعة كالتالي:

الجزء التمهيدي: ١٥ دقيقة.

الجزء الرئيسي: ٣٥ دقيقة.

الجزء الختامي: ١٠ دقيقة

* تم عرض البرنامج التدريبي على محكمين للأخذ بآرائهم ونصائحهم في مفردات البرنامج.

* تم إجراء الاختبارات القبلية للدراسة وهي :

اختبار الجري ٥٠ متر من البدء العالي.

اختبار الجري بالكرة ٥٠ متر .

اختبار تحمل السرعة.

* لتحديد النبض الطبيعي تم حساب معدل ضربات القلب قبل البدء بالاحماء.

* لتحديد النبض الابتدائي تم حساب عدد ضربات القلب لكل لاعبة بعد الانتهاء من الاحماء مباشرة .

* لتحديد الشدة في البرنامج التدريبي تم حساب معدل ضربات القلب بعد الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠ متر لكل لاعبة (النبض القصوي) وهو ما يقابل ١٠٠% من الشدة ، مثال:

لاعبة اجتازت مسافة ١٠٠م وكان النبض بمجرد انتهائها من الجري يساوي ١٥٠ نبضة مثلاً فان ذلك يعني ان تعمل بالشدة القصوى لها عندما تصل عدد ضربات قلبها ١٥٠ نبضة ، وهذا يعني أننا اذا أردنا ان تعمل هذه اللاعبة بشدة تصل الى ٩٠% من الشدة القصوى فان عدد

ضربات القلب لديها يجب أن تصل الى (٩٠% من ١٥٠ نبضة) يساوي ١٣٥ نبضة في الدقيقة.

* النبض الأقصى: هو اقصى نبض يستطيع اللاعب الوصول اليه بعد أقصى مجهود.

* تكون فترات الراحة بين التكرار والآخر في التدريب التكراري طويلة بحيث يصل النبض قريباً من النبض الابتدائي (اعلى منه بقليل).

* فترات الراحة بين المجموعات تكون كاملة بحيث يصل النبض الى النبض الابتدائي للاعب.

* لحساب فترات الراحة بين التكرارات في التدريب الفتري مرتفع الشدة يتم تحديد فترة الراحة بحيث لا يصل النبض الى النبض الابتدائي اذ يجب ان يبقى النبض أعلى من النبض الابتدائي .

* لحساب فترات الراحة بين المجموعات يتم التأكد من وصول اللاعبة الى النبض الابتدائي قبل البدء بأداء المجموعة التالية.

* يتكون الجزء التمهيدي (الاحماء) من :

الإحماء العام:

هرولة لمدة ١٠ دقائق .

اطالة عامة لعضلات الجسم.

الإحماء الخاص: يتم عمل الاحماء الخاص بشدة منخفضة لا تزيدعن ٣٠%:

رفع الركبتين: ٣×٣٠ متر.

لمس المقعدة بالكعبين: ٣×٣٠ متر.

الجري الجانبي ٣×٣٠متر.

خطوات واسعة (فتح خطوة): ٣×٣٠ متر.

* يتكون الجزء الختامي من :

الجري الخفيف أو المشي لمدة ١٠ دقائق يتبعه اطالة لجميع عضلات الجسم.

* الجزء الرئيسي والمتكون من تدريبات السرعة وتحمل السرعة يتم على النحو التالي:

الأسبوعين التدريبيين الأول والثاني:

اليوم	نوع التمرين	وصف التمرينات	فترات الراحة	
			بين التكرارات	بين المجموعات
الأول	سرعة	المجموعة (١): ٢× (٣×٤٠م) ٢× (٢× ٦٠) ٢× (١×٨٠م)	الوصول الى نبض أعلى قليلا من النبض الابتدائي	العودة الى النبض الابتدائي
الثاني	تحمل سرعة	٢× (٤×٨٠م) ((٨٥%)) ٢× (٣× ١٠٠م) ((٨٥%))	حتى يصل النبض الى٨٠% من النبض الأقصى	العودة الى النبض الابتدائي
الثالث	سرعة	٣×(٣٠م، ٤٠م، ٥٠م) (٩٠%) ٣×(٤٠م، ٥٠م، ٦٠م) (٩٥%)	العودة الى نبض اعلى من النبض الابتدائي	العودة الى النبض الابتدائي

الاسبوعين التدريبيين الثالث والرابع:

اليوم	نوع التمرين	وصف التمرينات	فترات الراحة	
			لتكرارات	المجموعات
الأول	سرعة ١٠م بدايات متحركة	المجموعة (١): ٢× (٣×٢٠م) (٩٥%) ٢× (٣× ٣٠م) (٩٥%) ٢× (٣×٢٠م) (١٠٠%)	العودة الى النبض اعلى من الابتدائي	العودة الى النبض الابتدائي
الثاني	تحمل سرعة	المجموعة (١) (٨٥%) ١×(٥٠ م،١٠٠ م، ١٥٠م، ١٠٠م، ٥٠م)	النبض أعلى من النبض الابتدائي وما يعادل ٨٠%	العودة الى النبض الابتدائي
الثالث	سرعة	المجموعة (١): (٩٠%) ٤×٣٠م ٣×٤٠م ٢×٦٠م ٥×١٠٠م	العودة الى نبض اعلى من الابتدائي	العودة الى النبض الابتدائي

الاسبوعين التدريبيين الخامس والسادس:

اليوم	نوع التمرين	وصف التمرينات	فترات الراحة	
			بين التكرارات	بين المجموعات
الأول	سرعة	م (١) :٦× ٣٠ (٩٥%) م (٢): ٥×٦٠م (٩٥%) م (٣): ٤×٨٠م (١٠٠%)	العودة لنبض اعلى قليلا من الابتدائي	العودة للنبض الابتدائي
الثاني	تحمل سرعة	المجموعة(١): ٢×(٣× ٨٠م) ٨٥% المجموعة (٢) (٩٥%) ٢ (٢×١٠٠)	العودة بالنبض الى ٨٠% من النبض الأقصى	العودة للنبض الابتدائي
الثالث	سرعة	المجموعة (١): (٩٥%) ٣× (٤٠م، ٣٠م، ٢٠م) ٢× (٥٠م، ٦٠م، ٧٠م، ٨٠م)	العودة للنبض ٨٥% من النبض الأقصى	العودة للنبض الابتدائي

الاسبوعين التدريبيين السابع والثامن:

اليوم	نوع التمرين	وصف التمرينات	فترات الراحة	
			بين التكرارات	بين المجموعات
الأول	سرعة ١٠م بدايات متحركة	المجموعة (١): (٩٥%) ٢× (٦×٤٠م) ٢× (٤× ٤٥م) ٢× (٢× ٥٠م)	العودة الى ٨٥% من النبض الابتدائي	العودة الى النبض الابتدائي
الثاني	تحمل سرعة	المجموعة (١) (٨٥%) ٢× (٨× ٦٠ م) المجموعة (٢) (٩٠%) ٢× (٤×٨٠م)	العودة الى ٨٠% من النبض الابتدائي	العودة الى النبض الابتدائي
الثالث	سرعة	المجموعة (١): (١٠٠%) ٢× (٦×٢٠م) ٢× (٤×٣٠م) ٢× (٥×٤٠م)	العودة للنبض الابتدائي	العودة للنبض الابتدائي

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

اختبار عدو ٥٠م من البدء العالي:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

الادوات: سطح مستوي لمسافة لا تقل عن ٧٠ م. / ساعة ايقاف

طريقة الأداء:

- يتم رسم خطان المسافة بينهما ٥٠متر.
- تستخدم طريقة البدء المرتفع
- عند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بالجري من مسافة ١٠متر قبل خط البداية بأقصى سرعة
- يستمر اللاعب بالجري بأقصى سرعة حتى يجتاز الخط الثاني والي يبعد عن خط البداية مسافة ٥٠ متر.

تسجيل النتائج :

يسجل الزمن بالثانية الذي استغرقه اللاعب لقطع المسافة بين الخطين.

اختبار الجري بالكرة ٥٠م من البدء العالي:

الغرض من الاختبار: قياس مستوى أداء مهارة الجري بالكرة.

الادوات: سطح مستوي لمسافة لا تقل عن ٧٠ م. / ساعة إيقاف/ كرة قدم.

طريقة الأداء:

- يتم رسم خطان المسافة بينهما ٥٠متر.
- يتم تحديد عرض منطقة الأداء بمساحة ١٢٠ سم .
- تستخدم طريقة البدء المرتفع
- عند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بالجري بالكرة من مسافة ١٠متر قبل خط البداية بأقصى سرعة
- يستمر اللاعب بالجري بالكرة بأقصى سرعة حتى يجتاز الخط الثاني والي يبعد عن خط البداية مسافة ٥٠ متر.
- يجب على اللاعب عدم تجاوز العرض المقرر لمسافة الجري وهي (١٢٠ سم)

تسجيل النتائج :

يسجل الزمن بالثانية الذي استغرقه اللاعب لقطع المسافة بين الخطين.

اختبار تحمل السرعة

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة

الادوات : ملعب كرة قدم ، أقماع، قرص مضغوط للاختبار

طريقة الأداء:

يتم رسم خطين المسافة بينهما ٥٠م

يقوم اللاعبين بالجري بين الخطين حسب الاشارة من القرص المضغوط

يجب على اللاعب لمس الخط قبل سماع الاشارة التالية من القرص.

يتم استبعاد اللاعب اذا فشل في الوصول للخط قبل سماع الاشارة.

طريقة التسجيل

يتم حساب المسافة التي قطعها اللاعب قبل ان يتم استبعاده وتسجل المسافة بالمتر

THE EFFECT OF A PROPOSED TRAINING PROGRAM USING THE BALL TO IMPROVE SPEED AND SPPED ENDURANCE ON SOME PHYSICAL AND SKILLS VARIABLES AMONG FEMALE FOOTBALL PLAYERS IN JORDAN

By

RIHAB M. OBEIDAT

Supervisor

Dr. HAZIM AL NAHAR, Prof.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effect of utilizing proposed training program to develop Speed And speed endurance on some variables and the performance of some technical skills for females football players.

The sample consisted of (10) players carried out the proposed training program for (8) weeks by (3) times a .The data were analyzed statistically by (SPSS) program .

The results revealed significant differences between the pre- test and post-test for speed, speed endurance, and running with the ball variables. There were no differences between the pre- test and post-test for the heart rate. The results revealed that the proposed program significantly improved speed, speed endurance, and performing the running with the ball among football players in Jordan.

The researcher recommended utilizing the proposed training program in developing speed, speed endurance, and running with the ball for the same ages .